Die Volkshochschule in München Nord

Leitung: Ilse Macek
Pädagogische Assistentin: Ursula Wießner
Organisatorisch-pädagogische Mitarbeiterin: Andrea Bergmann
Sachbearbeitung: Peter Grimm, Edith Pöllmann,
Evelyn Streicher, Ulrike Streicher

Stadtbereich Nord
Troppauer Straße 10 (Am Hart)
80937 München
Telefon (0 89) 318 115 318
Telefax (0 89) 318 115-25
Öffnungszeiten:
mo und di 9.00 bis 13.00 Uhr,
mi und do 13.00 bis 19.00 Uhr

Öffnungszeiten ab November 2005
mo 9.00 bis 13.00 Uhr, do 13.00 bis 19.00 Uhr

Außenstelle Freimann
Keilberthstraße 6, 2. Stock
80939 München
Telefon und Telefax (0 89) 3 11 51 61
Außenstellenbetreuung: Jeanette Streicher
Die Außenstelle ist nicht durchgehend besetzt.

Wie Sie uns und unsere Unterrichtsorte erreichen, sehen Sie auf den Lageplänen ab Seite 150.

Der Stadtbereich Nord im Gesamtprogramm

Das Gesamtprogramm Herbst 2005 umfasst alle Stadtbereichsprogramme sowie das Zentralprogramm der Münchner Volkshochschule. Es liegt in allen Stadtbibliotheken aus und ist dort, im Buchhandel und in allen Anmeldestellen für € 1.50 erhältlich.

Vorwort

Sehr geehrte
Teilnehmerinnen,
sehr geehrte Teilnehmer,

die Herausforderungen der Wissenschaft, ihre Chancen und Risiken, müssen in der Gesellschaft reflektiert und diskutiert werden. Dafür bietet die Münchner Volkshochschule ein für alle offenes und kritisches Forum. Sie bietet in diesem Semester auch in den Stadtbereichen ein interessantes naturwissenschaftliches Programm.

Die Wissensgesellschaft stellt den Einzelnen nicht nur vor die Aufgabe, sich ständig neues Wissen anzueignen, sondern dieses Wissen, das ja oft unsicher und kontrovers ist, auch angemessen zu beurteilen. Die reine Wissensgesellschaft produziert, wie der Wissenschaftsjournalist Ulf von Rauchhaupt richtig festgehalten hat, „von selber keine Werte, am wenigsten ist sie ein Wert an sich. Eine Wissensgesellschaft, in der nicht auch ihre eigenen Bedingungen thematisiert würden, liefe in der Tat Gefahr, irgendwann zu jener düsteren Welt zu verkümmern, die Zivilisationskritiker immer schon an die Wand malen."

Falls Sie heute zum ersten Mal in das Programm der Münchner Volkshochschule schauen, um herumzustöbern und sich eine erste Orientierung zu verschaffen, dann versuchen Sie es doch einmal mit den Einstiegskursen, die die Münchner Volkshochschule erstmals in den Zentren der Münchner Stadtbibliothek anbietet. Probieren geht über Studieren – „aperitif" heißt das neue Infoprogramm, das Ihnen zu vielen Themen einen ersten Überblick gibt und vielleicht Ihren Bildungshunger weckt.

Ich wünsche Ihnen ein abwechslungsreiches
und spannendes Semester mit der
Münchner Volkshochschule

Christian Ude
Oberbürgermeister und
Aufsichtsratsvorsitzender der Münchner Volkshochschule

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Anmelden und teilnehmen	4
Anmeldeformular	6
Information und Beratung	8
Kalendarium	10
Allgemeine Geschäftsbedingungen und wichtige Hinweise	147
Lagepläne der Unterrichtshäuser	150

Mensch, Gesellschaft, Politik

Stadtviertelthemen: Im Münchner Norden	11
Politik und Gesellschaft	26
Naturwissenschaften	29
Philosophie	30
Religion und Spiritualität	31
Psychologie und Lebenskunst	31
Lernen – Wissen – Präsentieren	35
Münchner Bildungsweg	36

Kultur, Kunst, Kreativität

Literatur	37
Theater	37
Musikverständnis	39
Musik	39
Tanz	45
Kultur und Reisen	52
Zeichnen und Malen	54
Grafik und plastisches Gestalten	58
Jugendkunstschule	58
Künstlerisches Gestalten	59
Mode und textiles Gestalten	64
Fotografie	67

Gesundheit

Gesundheitliches Wissen	73
Gesundheitstraining	80

Alltag, Haushalt, Wohnen

Vorsorge, Immobilien, Geld	92
Haus und Handwerk	94
Kochkultur und Weinkunde	95

Inhaltsverzeichnis

Weiterbildung und Beruf

Büro, Wirtschaft und Management 107
Kommunikation und Rhetorik im Beruf 110
Maschinenschreiben am PC 114
EDV 114
Internet und Multimedia 119

Sprachen

Englisch 121
Französisch 125
Italienisch 126
Spanisch 129

Deutsch als Fremdsprache, Deutsch als Zweitsprache 132

Migrationsprogramme 136

Seniorenbildung im Stadtbereich Nord 136

Angebote für Menschen mit Behinderung 140

Programm in der Mohr-Villa 142

Kooperationspartner 144

Die Münchner Volkshochschule ist über den Bayerischen Volkshochschulverband Mitglied der European Foundation for Quality Management (EFQM).

Impressum
Herausgeber: Münchner Volkshochschule GmbH
Postfach 80 11 64, 81611 München
Kellerstraße 6, 81667 München
Redaktion und Herstellung: Dr. Stefanie Bielmeier, Leitung
Hedi Schandry, Horst Ziegler
Titelgestaltung: Pierre Mendell Design Studio
Druck: Oldenbourg Druckerei Vertriebs GmbH & Co. KG

Anmelden und teilnehmen

Ab 29. August 2005
Online-Anmeldung: www.mvhs.de

Schriftliche Anmeldung mit Anmeldeformular
Postfach 80 11 64, 81611 München
Troppauer Straße 10, 80937 München
Schlierseestraße 47, 81539 München
Albert-Roßhaupter-Straße 8, 81369 München
Bäckerstraße 14, 81241 München

Telefonische Anmeldung
Jede Anmeldestelle nimmt Buchungen für das ganze Stadtgebiet an.

Wo?
Zentrale: (0 89) 4 80 06-62 39
Stadtbereich Nord: (0 89) 3 18 11 53 18
Stadtbereich Ost: (0 89) 62 08 20 20
Stadtbereich Süd: (0 89) 74 74 85 20
Stadtbereich West: (0 89) 83 53 53

Wann?
montags und dienstags 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs und donnerstags 13.00 bis 19.00 Uhr

Die Bezahlung erfolgt bei online, schriftlicher und telefonischer Anmeldung ausschließlich durch Lastschrift und kostet je Buchung € 1.–.

Persönliche Anmeldung erst ab 10. September 2005

Wo?
Zentrale: Gasteig, Kellerstraße 6, 1. Stock,
Eingang Rosenheimer Straße 5
Stadtbereich Nord: Am Hart, Troppauer Straße 10
Stadtbereich Ost: Giesing, Schlierseestraße 47
Stadtbereich Süd: Harras, Albert-Roßhaupter-Straße 8
Stadtbereich West: Pasing, Bäckerstraße 14

Wann?
Samstag, 10. September 2005, 8.00 bis 18.00 Uhr
Nummernausgabe für diesen Tag:
Gasteig ab 7.00 Uhr, Stadtbereiche ab 7.45 Uhr

Ab 12. September 2005
montags und dienstags 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs und donnerstags 13.00 bis 19.00 Uhr

Ab November 2005 in den Stadtbereichen
montags 9.00 bis 13.00 Uhr
donnerstags 13.00 bis 19.00 Uhr

Anmelden und teilnehmen

Einstufung und Beratung für Sprachen und Deutsch

Wo?
Gasteig, Kellerstraße 6, 3. Stock,
Eingang Rosenheimer Straße 5

Wann?
Samstag, 10. September 2005, 8.00 bis 18.00 Uhr

Ab Montag, 12. September 2005
montags und dienstags 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs und donnerstags 13.00 bis 19.00 Uhr

Besondere Anmeldemöglichkeiten

**Deutsch als Fremdsprache,
Deutsch als Zweitsprache**
9. September 2005, 8.30 bis 17.00 Uhr
(Nummernausgabe und Beratung ab 7.00 Uhr)

Migrationsprogramme
Landwehrstraße 46 Vgb, Telefon (0 89) 54 42 40-0

Grundbildung und Schulabschlüsse
Schwanthalerstraße 40

Angebote für Menschen mit Behinderung
Barlachstraße 28a, Telefon (0 89) 30 20 08

Seniorenbildung
Telefon (0 89) 72 10 06-26/27/29, 33 72 72,
34 26 87, 69 77 33-0

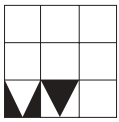
Der Gesundheitspark
nur im Olympiastadion, Spiridon-Louis-Ring 27
persönliche Anmeldung: montags bis freitags 16.00 bis 20.00 Uhr, telefonische Anmeldung für nicht beratungspflichtige Kurse: montags bis freitags 14.00 bis 18.00 Uhr, Telefon (0 89) 30 61 01-0

Allgemeine Auskünfte (0 89) 4 80 06-0 und -62 20
montags bis freitags 9.00 bis 18.00 Uhr

Ferien
Alle Anmeldestellen sind in den Schulferien und nach Semesterende geschlossen, die Anmeldestelle am Gasteig ist am 8. September 2005 sowie vom 21. Dezember 2005 bis einschließlich 8. Januar 2006 geschlossen.

Anmeldung für das Frühjahrssemester 2006
ab 30. Januar 2006

Anmeldeformular



Münchner Volkshochschule
Postfach 80 11 64
81611 München

Kursnummer	volle Kursgebühr
Kursnummer	volle Kursgebühr
Kursnummer	volle Kursgebühr
Kursnummer	volle Kursgebühr

Für die Beantragung einer Ermäßigung legen Sie bitte gültige Unterlagen in Kopie bei.

Bitte vollständig ausfüllen:

Teilnehmernummer

Geschlecht: männlich ☐ weiblich ☐

Name

Vorname

Straße

Postleitzahl, Ort

Telefon (tagsüber)

E-Mail

Einzugsermächtigung:

Mit der Abbuchung der Kursgebühr(en) bin ich einverstanden.

Bankleitzahl

Kontonummer

Datum

Herbst 2005

Schriftlich an:
Münchner Volkshochschule
Postfach 80 11 64
81611 München

Per Fax an:
(0 89) 4 80 06-62 06; (0 89) 31 81 15 25;
(0 89) 62 08 20 18; (0 89) 74 74 85 30;
(0 89) 8 34 14 21

Füllen Sie bitte pro Person ein Anmeldeformular aus.

Bitte melden Sie sich mindestens vier Tage vor Veranstaltungsbeginn an, sonst kann Ihnen die Anmeldekarte nicht mehr rechtzeitig zugeschickt werden.
Als Servicegebühr wird für jede Buchung € 1.– erhoben.

Unter Anerkennung der auf Seite 147 abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Münchner Volkshochschule GmbH melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltungen an.

Alternativkurs, wenn gewünschter Kurs belegt ist

Alternativkurs, wenn gewünschter Kurs belegt ist

Alternativkurs, wenn gewünschter Kurs belegt ist

Alternativkurs, wenn gewünschter Kurs belegt ist

Geburtsjahr _____

Schulabschluss

Ohne Abschluss	☐ 1
Hauptschulabschluss	☐ 2
Mittlere Reife	☐ 3
Abitur	☐ 4
Fachhochschule, Universität	☐ 5

Erwerbsstand

Arbeiter/in	☐ 0
Beamte/r	☐ 1
Angestellte/r	☐ 2
Selbstständige/r	☐ 3
Arbeitslose/r	☐ 4
Rentner/in, Pensionär/in	☐ 5
Hausfrau/-mann	☐ 6
Schüler/in, Student/in	☐ 7
Wehrpflichtiger, Zivildienstleistender	☐ 8

Bank _____

Kontoinhaber _____

Unterschrift _____

Information und Beratung

Adresse
Münchner Volkshochschule GmbH
Gasteig, Kellerstraße 6, Eingang Rosenheimer Straße 5
Telefonzentrale 4 80 06-0
Briefanschrift: Postfach 80 11 64, 81611 München

Bildungs- und Weiterbildungsberatung in der Schwanthalerstraße 40
mo bis fr 9.00 bis 12.00 Uhr, mo bis mi 13.00 bis 16.00 Uhr,
do 14.00 bis 19.00 Uhr
Persönliche Beratung nach telefonischer Absprache: 4 80 06-67 77

Fachgebiete

Auch die Fachgebiete sind während der gesamten Anmeldezeit für Sie zu sprechen.
Persönliche Beratung nur nach telefonischer Anmeldung.

Mensch, Gesellschaft, Politik

Stadtviertelthemen: Im Münchner Norden: 318 115 318
Politik und Gesellschaft: 72 10 06-31/30
Ökologisches Bildungszentrum: 93 94 89-61/65/62
Naturwissenschaften: 72 10 06-38/43
Philosophie: 72 10 06-43
Religion und Spiritualität: 72 10 06-48/49
Psychologie und Lebenskunst: 72 10 06-36/38/39
Lernen – Wissen – Präsentieren: 72 10 06-36/38/39
Junge Volkshochschule: 27 37 34-41 und 45 22 58 83
Münchner Bildungsweg: 72 10 06-44

Kultur, Kunst, Kreativität

Literatur: 44 47 80-30/31
Theater: 44 47 80-30/31
Musikverständnis: 44 47 80-62/61/10
Musik: 44 47 80-62/61/11/10
Tanz: 44 47 80-60/11/10
Kunst- und Kulturgeschichte: 44 47 80-50/51/52
Kultur und Reisen: 44 47 80-50/51/52
MVHS im Museum: 44 47 80-50/51/52
Zeichnen und Malen: 44 47 80-20/22
Grafik und plastisches Gestalten: 44 47 80-20/22
Jugendkunstschule: 44 47 80-20/23
Künstlerisches Gestalten: 44 47 80-20/23
Mode und textiles Gestalten: 44 47 80-20/21
Fotografie, Video und Film: 4 80 06-61 83/61 84

Gesundheit

Gesundheitliches Wissen: 72 10 06-49/46
Gesundheitstraining: 72 10 06-42/45/46/41
Gesundheitspark: 30 61 01-0

Alltag, Haushalt, Wohnen

Vorsorge, Immobilien, Geld: 27 37 34-44/33
Haus und Handwerk: 27 37 34-10
Kochkultur und Weinkunde: 72 10 06-35/37

Information und Beratung

Weiterbildung und Beruf

Betriebliches Bildungsconsulting, Firmenkurse: 27 37 34-42/44
Projekte zur Berufseingliederung: 54 84 76-20/14
Büro, Wirtschaft und Management: 27 37 34-30/32
Kommunikation und Rhetorik im Beruf: 27 37 34-30/32
Schreibtechniken: 27 37 34-42/33
EDV: 27 37 34-12/13/14/15
Internet und Multimedia: 27 37 34-50/52

Sprachen

Öffnungszeiten für Beratung und Einstufung während des Semesters
im Gasteig mo und di 9.00 bis 13.00 Uhr,
mi und do 13.00 bis 19.00 Uhr
Sprachen-Servicetelefon: 4 80 06-63 33,
mo und di 9.00 bis 13.00 Uhr, mi und do 13.00 bis 19.00 Uhr
Englisch: 4 80 06-61 51/61 52
Romanische Sprachen (Französisch, Italienisch, Spanisch,
Portugiesisch): 4 80 06-61 48/61 53/61 54/61 66
Weitere Sprachen: 4 80 06-61 49/61 50
Fortbildung für Lehrkräfte im Sprachenbereich: 4 80 06-61 52

Deutsch und Migrationsprogramme

Deutsch als Fremdsprache, Deutsch als Zweitsprache
4 80 06-61 69/61 73; 54 42 40-14
Migrationsprogramme 54 42 40-10

Grundbildung und Schulabschlüsse

Bildungs- und Weiterbildungsberatung: 4 80 06-67 77
Alphabetisierung und Grundwissen für Erwachsene: 54 82 25-20
Deutsch als Muttersprache: 54 82 25-20
Schulabschlüsse: 54 84 76-11
Übergang Schule Arbeitswelt (ÜSA): 4 52 25 88-0

Seniorenbildung

Lindwurmstraße: 72 10 06-26/27/29
Römerstraße: 33 72 72
Seidlvilla: 34 26 87
Severinstraße: 69 77 33-0

Angebote für Menschen mit Behinderung 30 20 08

Haus Buchenried (0 81 51) 9 62 00

Kalendarium

Das Herbstsemester 2005 dauert vom 24. September 2005 bis zum 5. Februar 2006. Die grau markierten Tage sind unterrichtsfrei, so im Ankündigungstext nicht explizit anders vermerkt.
Das folgende Frühjahrssemester 2006 beginnt am 6. März und endet am 23. Juli 2006.

Sept	Okt	Nov	Dez	Jan	Feb
1 Do	1 Sa	1 Di	1 Do	1 So	1 Mi
2 Fr	2 So	2 Mi	2 Fr	2 Mo	2 Do
3 Sa	3 Mo	3 Do	3 Sa	3 Di	3 Fr
4 So	4 Di	4 Fr	4 So	4 Mi	4 Sa
5 Mo	5 Mi	5 Sa	5 Mo	5 Do	5 So
6 Di	6 Do	6 So	6 Di	6 Fr	6 Mo
7 Mi	7 Fr	7 Mo	7 Mi	7 Sa	7 Di
8 Do	8 Sa	8 Di	8 Do	8 So	8 Mi
9 Fr	9 So	9 Mi	9 Fr	9 Mo	9 Do
10 Sa	10 Mo	10 Do	10 Sa	10 Di	10 Fr
11 So	11 Di	11 Fr	11 So	11 Mi	11 Sa
12 Mo	12 Mi	12 Sa	12 Mo	12 Do	12 So
13 Di	13 Do	13 So	13 Di	13 Fr	13 Mo
14 Mi	14 Fr	14 Mo	14 Mi	14 Sa	14 Di
15 Do	15 Sa	15 Di	15 Do	15 So	15 Mi
16 Fr	16 So	16 Mi	16 Fr	16 Mo	16 Do
17 Sa	17 Mo	17 Do	17 Sa	17 Di	17 Fr
18 So	18 Di	18 Fr	18 So	18 Mi	18 Sa
19 Mo	19 Mi	19 Sa	19 Mo	19 Do	19 So
20 Di	20 Do	20 So	20 Di	20 Fr	20 Mo
21 Mi	21 Fr	21 Mo	21 Mi	21 Sa	21 Di
22 Do	22 Sa	22 Di	22 Do	22 So	22 Mi
23 Fr	23 So	23 Mi	23 Fr	23 Mo	23 Do
24 Sa	24 Mo	24 Do	24 Sa	24 Di	24 Fr
25 So	25 Di	25 Fr	25 So	25 Mi	25 Sa
26 Mo	26 Mi	26 Sa	26 Mo	26 Do	26 So
27 Di	27 Do	27 So	27 Di	27 Fr	27 Mo
28 Mi	28 Fr	28 Mo	28 Mi	28 Sa	28 Di
29 Do	29 Sa	29 Di	29 Do	29 So	
30 Fr	30 So	30 Mo	30 Fr	30 Mo	
	31 Mo		31 Sa	31 Di	

Stadtviertelthemen: Im Münchner Norden

Einige Veranstaltungen der Stadtviertelthemen sind im Rahmen der Politischen Bildung gebührenfrei. Wir bieten Ihnen die Gelegenheit, sich über Politik, Zeitgeschichte, Entwicklungsfragen und Möglichkeiten bürgerschaftlichen Engagements in Ihrem Stadtviertel aus erster Hand zu informieren. Eine Anmeldung ist erforderlich, damit wir Ihnen einen Platz garantieren und Sie über Veranstaltungsabsagen oder Terminänderungen informieren können. Sollten Sie einmal Ihrerseits nicht teilnehmen können, bitten wir Sie – auch mit Rücksicht auf unsere Referent(inn)en – sich spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn bei uns abzumelden (Telefon (0 89) 318 115 318).

Geschichte und Gegenwart

Geschichtswerkstatt: NS-Spurensuche in Schwabing. Schwabinger Schicksale 1933 bis 1945

Das wohl bekannteste Münchner Stadtviertel, das viele Menschen nur in Zusammenhang mit Liberalität und Bohème in der „guten alten Zeit" sehen, war zwischen 1933 und 1945 auch ein Viertel der Ausgrenzung, Unterdrückung und des unendlichen Leids der wegen ihrer Religion, Herkunft oder gesundheitlichen Verfassung Verfolgten und Andersdenkenden.
Deshalb hat sich die Münchner Volkshochschule zusammen mit dem Seidl-Villa-Verein, den Bezirksausschüssen 4 und 12 sowie anderen Institutionen und Personen das Ziel gesetzt, diejenigen Schwabinger Bürgerinnen und Bürger, die Opfer des nationalsozialistischen Terrors wurden, aus dem Vergessen zu holen. Sie sollen wieder einen Namen, ein Gesicht bekommen.
Alle interessierten Schwabinger sind eingeladen, sich in einer Geschichtswerkstatt an der Spurensuche zu beteiligen, Erinnerungen auszugraben, Biographien zu erforschen, Menschen zu befragen, Archive zu durchstöbern.
In einer Veröffentlichung schließlich soll sich ein Schwabing zeigen, das seiner ehemaligen Nachbarn gedenkt, die gedemütigt und aus ihrer Heimat verstoßen oder in Dachau, Kaunas, Auschwitz und Theresienstadt ermordet wurden.
Begleitveranstaltungen wie Fachvorträge, Zeitzeugen-Gespräche, Stadtteilführungen sind Teil des umfassenden „Erinnerungsprojektes Schwabing".

CN 1000 **Schwabing**
Benedikt Weyerer · Seidlvilla, Archivraum, Souterrain · Nikolaiplatz 1b · 20 x di 19.15 bis 21.00 Uhr · 14 tägig · 27.9.2005 bis 18.7.2006 · weitere Dienstagstermine nach Bedarf · Gebührenfrei · 22 Plätze · ♿ ·

NS–Spurensuche im Münchner Norden 1: Fahrrad-Exkursion zur KZ-Gedenkstätte Dachau

Über das ehemalige SS-Schulungslager und Munitionsdepot und eines der Außenlager (Gut Hochmutting) fahren wir zum ersten großen Zentrallager des NS-Regimes, zum KZ Dachau. Während der Führung haben wir Gelegenheit, die neu konzipierte Ausstellung sowie das einstige Lagergefängnis, den so genannten Bunker, zu besuchen. Anschließend können wir auch die ehemalige SS-Schießstätte in Hebertshausen kennen lernen. Streckenlänge ca. 35 Kilometer, mittags Einkehr in einem Gasthof. Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt. Bitte wetterfeste Kleidung mitnehmen.

CN 1001 – Radtour
Peter Müller · Treffpunkt: U-Bahnhof Garching-Hochbrück (U6) · mo 10.00 bis 17.00 Uhr · 3.10.2005 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze ·

Stadtviertelthemen: Im Münchner Norden

NS-Spurensuche im Münchner Norden 2

„Nationalsozialismus in München" lässt zuerst an repräsentative Bauten wie das Haus der Kunst und den Führerbau denken. Dabei wird der Münchner Norden mit seinen ehemaligen SS-Kasernen und Gefangenenlagern, Rüstungsfabriken und Reichskleinsiedlungen leicht übersehen. Fast alle diese Bauten überlebten das Dritte Reich. Diese Radtour vermittelt anschaulich die Bedeutung des Münchner Nordens für das Funktionieren des NS-Systems. Für den Besuch des Jüdischen Friedhofs an der Garchinger Straße ist für Männer und verheiratete Frauen eine Kopfbedeckung erforderlich. Streckenlänge ca. 15 Kilometer.

CN 1002 – Radtour **Schwabing Nord**
Peter Müller · Treffpunkt: am Café „Münchner Freiheit" (U3/U6 Münchner Freiheit) · so 13.00 bis 18.00 Uhr · 23.10.2005 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze ·

Politik und Stadtentwicklung im Münchner Norden

Mit Politik auf Tuchfühlung: der Bayerische Landtag

In dieser Reihe für Bürgerinnen und Bürger des Münchner Nordens werden Orte aufgesucht, an denen politische Entscheidungen von Tragweite fallen. Ein Abgeordneter des Münchner Nordens führt auf einem Rundgang durch das Maximilianeum. Es wird diskutiert, welche Aufgaben der Landtag hat und wie er arbeitet, wie der Alltag eines Abgeordneten aussieht und wie er die Interessen der Bürger/innen vertritt, welche Probleme des Münchner Nordens im Landtag eine Rolle spielen.

CN 1011 – Führung
Franz Maget, MdL · Kurzer Rundgang mit Diskussion · Plenumsbesuch und Brotzeit · Treffpunkt: Maximilianeum/Westpforte (U4/U5 Max-Weber-Platz) · do 10.00 bis 12.30 Uhr · 29.9.2005 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze ·

CN 1012 – Führung
Franz Maget, MdL · Rundgang mit Diskussion und Brotzeit · Treffpunkt: Maximilianeum/Westpforte (U4/U5 Max-Weber-Platz) · do 17.00 bis 19.00 Uhr · 17.11.2005 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze ·

Das Münchner Rathaus und der Stadtrat

Nach einem Besuch in einer Ausschusssitzung wird von einer Stadträtin des Münchner Nordens erläutert, wie im Stadtrat gearbeitet wird, welche Entscheidungen für den Münchner Norden derzeit anstehen und wie die Interessen der Bürger/innen in Stadtratsbeschlüsse Eingang finden.

CN 1013 – Führung
Claudia Tausend, Stadträtin (SPD) · Rundgang, Besuch einer Ausschusssitzung und anschließende Diskussion · Treffpunkt: Marienplatz, Fischbrunnen · do 9.30 bis 11.00 Uhr · 20.10.2005 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 25 Plätze ·

Stadtviertelthemen: Im Münchner Norden

Stadtentwicklung im Münchner Norden: Kasernen und weitere Areale

Wenn die Pläne des Verteidigungsministeriums umgesetzt, Kasernen im Münchner Norden aufgelassen und weitere Flächen öffentlicher (wie z. B. die Deutsche Bahn) und privater Eigentümer einer anderen Nutzung zugeführt werden, entsteht ein großes Veränderungspotenzial im Münchner Norden. Was geschieht auf diesen Flächen? Gibt es dafür schon konkrete Planungen? Wird dem wirtschaftlichen Druck nach Gewerbe-Immobilien nachgegeben, oder werden dort auch dringend benötigte Wohnungen gebaut? Ein Vertreter des Planungsreferates informiert über den Stand der Planung mit anschließender Diskussion.

CN 1014 – Vortrag mit Diskussion **Am Hart**
Franz-Josef Schlich-Trakies, Planungsreferat · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · di 19.00 bis 21.00 Uhr · 17.1.2006 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 25 Plätze · ♿ ·

Tram für die Parkstadt Schwabing

Immer wieder in der Diskussion ist die geplante Straßenbahn in Nordschwabing, der erste Neubau einer Straßenbahn in München seit 32 Jahren. Sie soll die Mitarbeiter/innen u. a. der Münchner Rück und die vielen Bewohner/innen der Neubaugebiete Parkstadt Schwabing und ehemalige Funkkaserne optimal mit der Innenstadt und dem U-Bahn-System verbinden. Wer hat Vorteile von dieser Investition? Wo liegen die Konflikte? Wie ist der Stand des Verfahrens? Diese Fragen und die verkehrspolitischen und ökonomischen Hintergründe sind Themen der Führung entlang der geplanten Trasse.

CN 1024 – Führung **Schwabing Nord**
Matthias Hintzen, Arbeitskreis Attraktiver Nahverkehr · Treffpunkt: Münchner Freiheit, Bushaltestelle 123 · sa 10.00 bis 12.30 Uhr · 15.10.2005 · Gebührenfrei · 20 Plätze ·

U-Bahn-Baustelle Olympiapark-Nord – Baustellenführung

Das Baulos 3 Nord-1 umfasst den U-Bahnhof Olympiapark-Nord mit den Strecken zum bestehenden U-Bahnhof Olympiapark im Osten und den im Herbst 2004 in Betrieb genommenen U-Bahnhof Olympia-Einkaufszentrum im Westen.
Der Rohbau wird im Oktober 2005 nahezu fertig sein. Dann werden auch die Gleise in den Tunneln verlegt. Auf der Führung mit einem Vertreter des Baureferats, Hauptabteilung U-Bahn, werden die Besonderheiten dieses Bauloses, die großen Tunnelquerschnitte (bis 190 m²) und die noch unverkleideten Schlitzwandstrukturen im Bahnhof zu sehen sein und die nächsten Bauabschnitte erläutert.
Bitte achten Sie auf festes Schuhwerk.

CN 1025 – Baustellenführung **Milbertshofen**
Mitarbeiter/in des Baureferats, Hauptabteilung U-Bahn · Treffpunkt: Baubüro des Baureferates, Ecke Moosacher Straße/Landshuter Allee · di 17.00 bis 18.30 Uhr · 18.10.2005 · € 3.– · 20 Plätze ·

Der Transrapid im Münchner Norden und seine ökologischen Auswirkungen

Auch nach 30 Jahren Entwicklungsprozess ist der Beweis der Alltagstauglichkeit dieser Verkehrstechnik noch nicht erbracht. Derzeit wird eine dritte Verbindung vom Münchner Hauptbahnhof zum Flughafen vorgeschlagen.
Es wird diskutiert, wer davon Vorteile hätte und wer die Leidtragenden wären? Wo müssten die knapp zwei Milliarden Euro eingespart werden?
In der Informationsveranstaltung mit einem Vertreter vom Bund Naturschutz werden auch die Konsequenzen für die Umwelt- und Verkehrspolitik besprochen sowie Auswirkungen auf den Münchner Norden und mögliche alternative Konzepte vorgestellt.

CN 1026 – Informationsveranstaltung **Am Hart**
Rudi Remm, Bund Naturschutz, AK Transrapid · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · di 19.00 bis 21.00 Uhr · 24.1.2006 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 25 Plätze · ♿ ·

Die neue Allianz-Arena in Fröttmaning

Gelobt als neues Wahrzeichen Münchens oder abgetan als überdimensionierter Schwimmreifen, die neue Allianz-Arena hat leidenschaftliche Diskussionen ausgelöst und wird sicher trotz aller Kritik ein Publikumsmagnet werden.
Die Münchner Volkshochschule wird im Stadion zwei Führungen anbieten. Leider standen die Bedingungen und die Termine bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Wenn Sie Interesse an einer Führung haben, rufen Sie uns ab Anmeldebeginn für das Herbstsemester unter Telefon (0 89) 318 115 318 an. Sie erfahren dann die Termine und Gebühren und können sich gleich telefonisch anmelden.

CN 1027 – Führung
25 Plätze ·

CN 1028 – Führung
25 Plätze ·

Führung um das Allianz-Stadion

Münchens neues Fußballstadion in Fröttmaning ist fertig. Durch Schmiergeldvorwürfe ins Gerede gekommen, ist der Bau auch im Hinblick auf die gewaltigen Strukturveränderungen, denen der Münchner Norden gerade unterzogen wird, und den daraus folgenden verkehrsplanerischen Maßnahmen nicht unproblematisch. Hierzu gehören auch die Planungen zum Neubau des Kunstparks-Nord, die Neu-Erschließung der Parkstadt-Nord und des Geländes an der Domagkstraße, ebenso die angedachte Trasse des Transrapids über Feldmoching/Fröttmaning.
Bitte beachten Sie, dass die Führung nicht in das Stadion geht.

CN 1029 – Führung **Fröttmaning**
Claudia Tausend, Stadträtin (SPD) · Treffpunkt: U-Bahnhof Fröttmaning (U6), auf dem Bahnsteig stadtauswärts unter der Uhr · mi 17.00 bis 18.30 Uhr · 5.10.2005 · € 3.– · 25 Plätze ·

Abwasserentsorgung in München: Münchens Untergrund – Die Abwasserkanäle

Die älteste Umweltschutzeinrichtung jeder Stadt ist die Abwasserentsorgung. Seit über 150 Jahren werden unter den Straßen der Stadt Kanäle gebaut und unterhalten. In ihnen wird das Schmutzwasser aus Haushalten und Betrieben zu den Klärwerken geleitet.
Mit Regenwasser vermischt, wird das Abwasser besonders nach Gewitterregen in großen unterirdischen Rückhaltebecken zwischengespeichert.
9.00 Uhr: Informationsvortrag über das Kanalnetz
10.45 Uhr: Besichtigung zweier ca. 100 Jahre alter Hauptkanäle (Akademiestraße und Ungererstraße) und einer Regenrückhalteanlage (Schenkendorfstraße)
Die Exkursion erfolgt mit der U-Bahn. Ab der U-Bahnstation Alte Heide müssen noch ca. 10 bis 15 Minuten Fußweg bewältigt werden.

CN 1030 – Vortrag und Exkursion **Am Hart**
Benjamin Tax, Stadtwerke München, Baureferat-Stadtentwässerung · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · do 9.00 bis 13.00 Uhr · 20.10.2005 · € 3.– · 25 Plätze ·

Stadtviertelthemen: Im Münchner Norden

Radtouren im Münchner Norden

Vom Olympiastadion zur Allianz-Arena

Der Norden Münchens hat durch den Olympiapark, durch weitere Parkanlagen, wie die abwechslungsreich gestaltete Erholungszone des Petuelparks, die Parkstadt Schwabing, sowie die Neuanlage auf dem Fröttmaninger Berg große Grünzonen dazugewonnen. Sie alle werden wir auf unserer Route vom Highlight „Olympiastadion" zum neuen Highlight „Allianz Arena" durchfahren. Streckenlänge ca. 23 km, Einkehrmöglichkeit beim „Aumeister".

CN 1040 – Radtour **Olympiapark**
Gertraud Zettler · Treffpunkt: U-Bahnhof Olympiazentrum, Ausgang Olympiaturm · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 8.10.2005 · € 8.– · 20 Plätze ·

Vier-Seen-Land – Natur aus erster und zweiter Hand

Die Radtour führt durch die völlig flache und wasserreiche Gegend der ehemaligen Heide- und Moorlandschaften des Münchner Nordwestens. Grundwasser speist die künstlichen Seen Fasaneriesee, Feldmochinger See, Karlsfelder See, die durch die Kiesentnahme für Rangierbahnhof und Straßenbauten entstanden sind. Am Würmkanal geht es bis zur Olympia-Regattastrecke mit Badesee. Das landwirtschaftlich und vorstädtisch zugleich strukturierte Gebiet innerhalb der Stadtgrenzen bietet einen interessanten Kontrast zur Silhouette Münchens mit seinen Kirchen, Türmen und Hochhäusern. In vier Stunden lernen wir diese den meisten Münchnern unbekannte Gegend auf dem Fahrrad kennen. Streckenlänge ist ca. 18 km.

CN 1041 – Radtour **Feldmoching**
Benedikt Weyerer · Treffpunkt: S-/U-Bahnhof Feldmoching, Ausgang Josef-Frankl-Straße · so 14.00 bis 18.00 Uhr · 9.10.2005 · € 6.– · 20 Plätze ·

Mit dem Rad durch das Grün des Münchner Nordens

Künftiger „Nordpark", Schotterebene, Heide, tertiäres Hügelland und Dachauer Moos bieten viel Sehenswertes. Diese Radwanderung ist auch für größere Kinder, die schon gut radeln können, in Begleitung Erwachsener geeignet. Eine Pause im Wirtshaus oder Biergarten ist vorgesehen. Streckenlänge ca. 40 Kilometer, mit der Möglichkeit abzukürzen und mit der S-Bahn zurückzufahren.

CN 1042 – Radwanderung
Inge Deckert · Treffpunkt: U2/U8 Dülferstraße, Ausgang Schleißheimer Str.-Süd · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 16.10.2005 · € 4.– · 15 Plätze ·

Betriebsführungen

Betriebsführung durch das BMW-Werk

Der gesamte Produktionsdurchlauf von der Stahlrolle bis zum fertigen Fahrzeug wird bei dieser Werksbesichtigung gezeigt. Stationen sind Presswerk, Schweißerei, Lackiererei, Innenausstattung. Auch die besonderen Arbeitszeiten und die Probleme, die ein Großbetrieb inmitten von Wohnsiedlungen mit sich bringt, werden angesprochen.

CN 1062 – Führung **Milbertshofen**
N.N./Ursula Wießner · Treffpunkt: Tor 1, Werk 1.1. · Dostlerstr. (U3 Olympiazentrum) · di 13.30 bis 16.00 Uhr · 17.1.2006 · € 4.– · 22 Plätze ·

Junge Volkshochschule: Ausbildung und berufliche Möglichkeiten – Betriebsführung für junge Leute durch das BMW-Werk

Der gesamte Produktionsdurchlauf von der Stahlrolle bis zum fertigen Fahrzeug wird bei dieser Werksbesichtigung gezeigt. Stationen sind Presswerk, Schweißerei, Lackiererei, Innenausstattung. Die Führung bietet auch Gelegenheit, die Ausbildungssituation und die Bandbreite der beruflichen Möglichkeiten für junge Leute bei BMW zu erfahren.

CN 1063 – Führung **Milbertshofen**
N.N./Ursula Wießner · Nur für Jugendliche von 14 bis 20 Jahren · Treffpunkt: Tor 1, Werk 1.1. · Dostlerstr. (U3 Olympiazentrum) · do 13.30 bis 16.00 Uhr · 26.1.2006 · € 3.– · 22 Plätze ·

Betriebsführung: die FIZ-Meile – der Erlebnispfad im BMW Forschungs- und Innovationszentrum

Die im Juni 1993 im BMW Forschungs- und Innovationszentrum (FIZ) eröffnete Ausstellung ist kein Museum, sondern ein interaktiver Ideen- und Erlebnispfad, der anhand mehrerer Themenbereiche zeigt, wie im FIZ in vernetzten Strukturen gearbeitet wird. Hier ist zu sehen, wie kreative, grenzüberschreitende Denkweisen zu innovativen Lösungen führen. An Beispielen aus Malerei, Musik, Architektur und Natur zeigt die FIZ-Meile, welche Vielfalt von Quellen dem menschlichen Erfindungsgeist zur Verfügung steht. Dies soll den Besucherinnen und Besuchern auch neue Ansätze für ihr eigenes Denken vermitteln.

CN 1064 – Führung **Am Hart**
Friederike Hähle · Treffpunkt: Eingangshalle, Haupteingang · Knorrstr. 147 · mo 13.00 bis 15.30 Uhr · 5.12.2005 · € 4.– · 19 Plätze ·

BMW-Museum: Führung für die ganze Familie

Wir erleben gemeinsam die Geschichte des Fahrzeugs – eine faszinierende Zeitreise mit den Meilensteinen der BMW-Geschichte. Die Schritte der technischen und historischen Entwicklung werden bei dieser Führung auch für Kinder verständlich erläutert. Das BMW-Museum befindet sich gerade im Wandel, es wird räumlich erweitert und konzeptionell neu gestaltet. Derzeit ist die BMW-Museumsausstellung am Olympiaturm beheimatet. Neben den Highlights aus der Fahrzeugsammlung wird auch eine Gläserne Werkstatt gezeigt.
Die Führung ist für Familien mit Kindern ab sechs Jahren geeignet.

CN 1065 – Führung **Olympiapark**
Gudrun Freier · Treffpunkt: Eingang BMW Museum am Olympiaturm, Am Spiridon-Louis-Ring · do 17.00 bis 18.30 Uhr · 1.12.2005 · € 3.– · Kinder € 1.50 · 20 Plätze · ♿ ·

Betriebsführung: Knorr-Bremse

Der Knorr-Bremse-Konzern ist weltweit der führende Hersteller von Bremssystemen für Schienen- und Nutzfahrzeuge. Mit über 11 000 Mitarbeitern in über 45 Gesellschaften weltweit, davon in München 1 500, treibt das Unternehmen als technologischer Schrittmacher seit fast 100 Jahren maßgeblich Entwicklung, Produktion und Vertrieb modernster Bremssysteme voran.
Die Betriebsbesichtigung vermittelt einen Überblick über die Unternehmensziele, die Produkte und Produktion, die Entwicklung der Arbeitsplätze und die Bedingungen für die Arbeitnehmerschaft.

CN 1067 – Führung **Milbertshofen**
Mitarbeiter/in der Knorr-Bremse AG · Treffpunkt: Knorr-Bremse, Pforte 1 · Moosacher Str. 80 · do 13.30 bis 16.00 Uhr · 19.1.2006 · € 3.– · 19 Plätze ·

Junge Volkshochschule: Ausbildung und berufliche Möglichkeiten – Betriebsführung für junge Leute bei der Knorr-Bremse AG

Bei einem Einführungsvortrag informiert der Leiter der betrieblichen Ausbildung München über die Ausbildungssituation und die Bandbreite der beruflichen Möglichkeiten bei der Knorr-Bremse AG. Was erwartet sich die Wirtschaft und speziell die Knorr-Bremse von Schulabgängern? Welche Anforderungen werden an die Bewerber/innen gestellt? Die anschließende Betriebsführung vermittelt einen Überblick über die Unternehmensziele, die Produkte und die Produktion.

CN 1068 – Führung **Milbertshofen**
Josef Stanglmeier, Ausbildungsleiter · Nur für Jugendliche von 14 bis 20 Jahren · Treffpunkt: Knorr-Bremse, Pforte 1, Moosacher Str. 80 · di 14.00 bis 15.30 Uhr · 15.11.2005 · € 3.– · 19 Plätze ·

Führung durch die Hauptverwaltung von Microsoft

Über 1300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten in der Hauptverwaltung von Microsoft, die sich in Unterschleißheim angesiedelt hat. Sie erfahren vor Ort, wie sich Microsoft entwickelt hat, über welche Produktpalette der Konzern verfügt und welche Riesenlogistik hinter so einem Unternehmen steckt.

CN 1069 – Führung **Unterschleißheim**
Christine Müller/N.N. · Treffpunkt: Microsoft Haupteingang, Gebäude E · Konrad-Zuse-Str. 1 · Unterschleißheim (S-Bahnhof Lohhof) · di 15.00 bis 16.30 Uhr · 22.11.2005 · € 3.– · 15 Plätze · ♿ ·

Das Max-Planck-Institut für Physik

Zu den Forschungsgebieten des Max-Planck-Instituts für Physik zählen unter anderem der Entstehungsprozess des Universums und die Entwicklung zu seiner heutigen Gestalt. Die Erforschung der kleinsten und elementarsten Bausteine der Materie, ihrer Eigenschaften und der zwischen ihnen wirkenden Kräfte sind zukunftsweisende Wissenschaftsfelder, die auch für den Laien spannend und erkenntnisreich sind. Wie verhalten sich Quarks und Leptonen, Photonen, W-Bosonen, Gluonen und Higgs-Bosonen? Was können wir aus der Untersuchung dieser Teilchen im Labor über die Vorgänge in den ersten Sekunden nach dem Urknall lernen? Diese und viele andere Fragen kommen auf einem Rundgang durch die Labors zur Sprache.

CN 1073 – Vortrag und Führung **Alte Heide**
Dr. Michael Altmann/N.N. · Treffpunkt: Max-Planck-Institut für Physik, Pforte · Föhringer Ring 6 (U6 Studentenstadt) · do 13.00 bis 15.00 Uhr · 24.11.2005 · € 4.– · 19 Plätze · ♿ ·

Führung zum neuen Garchinger Forschungsreaktor

Neutronen sind als die „besseren Röntgenstrahlen" vielseitige Sonden und Werkzeuge in Wissenschaft, Technik und Medizin. In der Technik werden Neutronen z. B. eingesetzt zur Spuren- und Umweltanalytik, in der Radionuklidmedizin zur Krebsdiagnose und Krebstherapie. Im Juli 2000 wurde das „Atom-Ei" abgeschaltet und der Forschungsbetrieb im neuen Reaktor gestartet. Nach einem Einführungsvortrag kann wenige Tage später der FRM-II besichtigt werden.

CN 1075 – Vortrag und Führung **Am Hart**
Joachim Hospe · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.11.2005 · Führung: mi 14.30 bis 16.30 Uhr · 23.11.2005 · € 9.– · 15 Plätze ·

Führung bei General Electric in Garching im Global Research Forschungs- und Entwicklungszentrum

Das größte Unternehmen der Welt, der US-Konzern General Electric errichtete nach Niskayuna (USA), Bangalore (Indien) und Shanghai (China) 2004 in Garching sein erstes europäisches Forschungs- und Entwicklungszentrum. Die Nachbarschaft zum Campus der Technischen Universität München, mit der General Electric eng kooperieren will, und die gut ausgebildeten Wissenschaftler im Raum München haben für den Standort Garching den Ausschlag gegeben.
General Electric wurde 1892 von Thomas Alva Edison gegründet und steht heute für ein breites Angebot an Produkten und Dienstleistungen. In Garching werden neue Technologien in den Bereichen Medizintechnik, Sensoren-Anwendungen und alternative Energien entwickelt. Ein Rundgang durch die Labore verdeutlicht die verschiedenen Forschungsfelder.

CN 1077 – Führung **Garching**
Mitarbeiter/in von General Electric Global Research Europe · Treffpunkt: General Electric · Freisinger Landstr. 50 · Garching · mo 15.00 bis 17.00 Uhr · 30.1.2006 · € 4.– · 19 Plätze ·

Die Europäische Südsternwarte (ESO) in Garching ein Ort astronomischer Spitzenforschung

Die ESO in Garching bei München ist direkt mit großen Teleskopen in Chile verbunden, so dass die Astronomen hier über den Bildschirm den Südsternhimmel beobachten können. Welche Techniken angewandt werden, welche Forschungsvorhaben laufen und welche neuesten Erkenntnisse erarbeitet wurden, wird bei dieser Führung gezeigt und erläutert.

CN 1082 – Führung **Garching**
Wissenschaftler/in des Instituts · Treffpunkt: Eingang Europäische Südsternwarte · Garching, Karl-Schwarzschild-Str. 2 · fr 14.00 bis 16.00 Uhr · 27.1.2006 · € 5.50 · Anmeldung erforderlich · 19 Plätze ·

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL), Dienststelle Oberschleißheim

Die Aufgabe des Bayerischen Landesamtes für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit ist es, als zentrale Fachbehörde des Freistaats Bayern die Verbraucher vor gesundheitlichen Gefahren, Irreführung und Täuschung zu schützen, Risiken rechtzeitig zu erkennen und zu bewerten, um ein Höchstmaß an Gesundheit zu ermöglichen. Nach einem Einführungsvortrag geht es mit Experten des Landesamts auf einen Rundgang durch den Laborkomplex. Im Zentrum des Besuches stehen unter anderem die Themen Lebensmittelsicherheit, Humanmedizin, Tiermedizin und „Grüne Gentechnik".

CN 1084 – Führung
Mitarbeiter/in des Landesamtes · Treffpunkt: Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit · Veterinärstr. 2 · Oberschleißheim · di 10.00 bis 12.30 Uhr · 10.1.2006 · € 3.– · 20 Plätze ·

Spektakuläre Architektur und Kunst – die etwas andere Arbeitswelt der Swiss RE

Die ungewöhnliche Architektur der Verwaltungsgebäude von „Swiss RE", dem weltweit zweitgrößten Rückversicherer, erweckt den Eindruck zu schweben. Das Hamburger Architektenteam Bothe, Richter und Teherani hat für die neue Deutschlandzentrale der Swiss RE in Unterföhring mit aufgeständerten Bürotrakten, berankten elf Meter hohen Pergolen und Hightech-Glasfassaden nicht nur ein futuristisches Gebäude erstellt, sondern auch in Sachen Energiesparen Maßstäbe gesetzt. Eine Kunstsammlung im Haus und ein Garten schaffen für die 650 Beschäftigten eine ungewöhnliche Arbeitsatmosphäre. Bei der Führung werden Architektur, Energielösung und Kunst erläutert.

CN 1086 – Führung **Unterföhring**
Mitarbeiter/in von Swiss RE · Treffpunkt: Eingang Swiss RE · Dieselstr. 11 · Unterföhring · di 16.00 bis 17.00 Uhr · 25.10.2005 · € 3.– · 19 Plätze · ♿ ·

Stadtviertelthemen: Im Münchner Norden

Das neue Wetteramt München – Besichtigung

Weltweite Fernmeldeverbindungen und Bildfunkgeräte sind für die Wettervorhersage und Beratung unentbehrlich. Satelliten- und Radargeräte dienen der Wetterüberwachung. Bei der Führung im neuen Wetteramt München wird ein Einblick in die moderne Wetterbeobachtung gegeben, und die Probleme der Wettervorhersage werden angesprochen.

CN 1088 – Führung **Oberwiesenfeld**
Klaus-Jürgen Tenter · Treffpunkt: Eingang Wetteramt · Helene-Weber-Allee 21 · mi 16.30 bis 18.00 Uhr · 16.11.2005 · € 4.– · 19 Plätze · ♿ · 🖐

Die Deutsche Bundesbank: Falschgelderkennung in der Filiale München

Bei der Informationsveranstaltung in der Filiale München werden vor Ort die vielfältigen Aufgaben der Deutschen Bundesbank auf nationaler, europäischer und internationaler Ebene vorgestellt. Unter anderem ist eine wichtige Aufgabe der Filiale München die Erkennung von Falschgeld. Bei dieser Veranstaltung haben Sie auch die Möglichkeit, die Kriterien zur Falschgelderkennung an „echtem" Falschgeld veranschaulicht zu bekommen.

CN 1089 – Informationsveranstaltung **Milbertshofen**
Mitarbeiter/innen der Deutsche Bundesbank · Treffpunkt: Schalterhalle im Dienstgebäude der Deutschen Bundesbank, Filiale München · Leopoldstr. 234 · di 16.00 bis 18.00 Uhr · 29.11.2005 · € 4.– · 20 Plätze · ♿ · 🖐

Betriebsführung: die Bäckerei Wimmer

Für die Wirtschaftsstruktur des Münchner Nordens sind – neben den Großbetrieben – die mittelständischen Betriebe kennzeichnend. Eine Besonderheit stellt die zukunftsorientierte Bäckerei Wimmer im Euro-Industriegelände dar, die vorwiegend im Norden der Stadt 35 Filialbetriebe und ca. 100 Auslieferstellen mit Backwaren versorgt: zukunftsorientiert sowohl, was die nach neuesten technischen Gesichtspunkten ausgestattete Anlage anbelangt, als auch die ökologisch ausgerichtete Produktpalette. Die Führung zeigt die Arbeitsweise über Rohstoffe und Teigbereitung bis zur fertigen Backware.

CN 1090 – Führung **Freimann**
Günter Jobst · Treffpunkt: Bäckerei Wimmer, Vorraum · Helene-Wessel-Bogen 6 · mi 10.00 bis 12.00 Uhr · 19.10.2005 · € 3.– · 20 Plätze · 🖐

Alte Heide

Stadtteilspaziergang: Straßennamen in der Alten Heide

Unser politischer und kulturgeschichtlicher Rundgang erzählt von der Alten Heide und dem Schwabinger Ferchenwald, von der ersten elektrischen Trambahn und der ältesten Kirche Münchens, von den Magdeburger Halbkugeln und der Poggendorff'schen Täuschung, von der braunen Wissenschaft und von der Weißen Rose. An den konkreten Beispielen wird auch die Entwicklung der Benennung von Straßen im Wandel der Zeiten deutlich gemacht.
In Zusammenarbeit mit dem Kulturverein Alte Heide e. V.

CN 1101 – Führung **Alte Heide**
Wolfgang Haiduk · Treffpunkt: Schule an der Fröttmaninger Str. 21 (U6 Alte Heide) · so 10.00 bis 12.30 Uhr · 20.11.2005 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 19 Plätze · ♿ · 🖐

Politische Spurensuche auf dem Nordfriedhof

Eine Reihe politischer Persönlichkeiten der jüngeren Zeitgeschichte sind auf dem Nordfriedhof beerdigt. Es gehören dazu Widerstandskämpfer gegen das Dritte Reich, ideologische Vorbereiter des Nationalsozialismus und Wegbegleiter Hitlers, aber auch politische Persönlichkeiten der deutschen Nachkriegsgeschichte. In einem bis heute so genannten „Ehrenhain" sind viele Münchner Luftkriegsopfer bestattet. Mit aktuellen Bezügen wird gezeigt: Das Vergangene ist nicht tot, es wirkt bis in die Gegenwart.
In Zusammenarbeit mit dem Kulturverein Alte Heide e. V.

CN 1105 – Führung **Alte Heide**
Wolfgang Haiduk · Treffpunkt: Nordfriedhof, Eingang der Aussegnungshalle · Ungerer Str. 130 (U6 Nordfriedhof) · so 10.00 bis 12.30 Uhr · 13.11.2005 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 19 Plätze · ♿ · 🖐

Jüdischer Friedhof an der Garchinger Straße

Der Friedhof an der Garchinger Straße ist nicht nur die Begräbnisstätte der Israelitischen Gemeinde, sondern gibt Zeugnis eines bedeutenden Teiles der Münchner Geschichte. Die Führung ermöglicht, sich jüdische Schicksale in München vor und nach dem Holocaust zu vergegenwärtigen. Für Männer und verheiratete Frauen ist eine Kopfbedeckung erforderlich.

CN 1110 – Führung **Alte Heide**
Chaim Frank · Treffpunkt: Jüdischer Friedhof, Haupteingang · Garchinger Str. 37 · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 30.10.2005 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze · ♿ · 🖐

CN 1111 – Führung **Alte Heide**
Chaim Frank · Treffpunkt: Jüdischer Friedhof, Haupteingang · Garchinger Str. 37 · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 20.11.2005 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze · ♿ · 🖐

Am Hart – Harthof

Stadtteilspaziergang: Am Hart – Harthof – Panzerwiese

Seit der Mitte des 19. Jahrhunderts wurde das Gebiet zwischen Milbertshofen und Feldmoching langsam bebaut und erfuhr ständig Veränderungen. Das Militär bzw. Wohnraumbeschaffungsmaßnahmen der Stadt bestimmten die Entwicklung: Pulverturm, Gut Harthof, Kolonie Harthof, Reichskleinsiedlung Am Hart – Mahnmal zur Erinnerung an das ehemalige jüdische Deportationslager –, GWG-Siedlung, Panzerwiese-Nordheide. Bei einem Gang werden Geschichte und Gegenwart vor Augen geführt.

CN 1120 – Führung **Harthof**
Dr. Reinhard Bauer · Treffpunkt: Schleißheimer Str./Ecke Rathenaustr. · so 15.00 bis 18.00 Uhr · 18.9.2005 · Gebührenfrei · 19 Plätze · 🖐

Der Baumschnitt im Herbst

Im ersten Teil werden die notwendigen Grundkenntnisse erläutert, anschließend erfolgt die praktische Demonstration.
Der Treffpunkt für den praktischen Teil wird vormittags vom Dozenten bekannt gegeben.

CN 1130 – Samstagsseminar **Am Hart**
Friedrich Wentz · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 3.12.2005 · € 17.– · 17 Plätze · 🖐

Stadtviertelthemen: Im Münchner Norden

Feldmoching

Feldmoching mit dem Fahrrad

Das 1938 eingemeindete Dorf Feldmoching ist eine der ältesten Siedlungen und beherbergt noch heute die meisten landwirtschaftlichen Betriebe in München. Schon seit der Bronzezeit leben hier Menschen. Das bajuwarische Straßendorf Feldmochingas wurde, wie archäologische Funde beweisen, um 500 gegründet.
Bei einer ausgedehnten Rundfahrt, die auch in das einmalige Naturschutzgebiet „Schwarzhölzl" führt, werden auch gegenwärtige Fragen wie Denkmalschutz, Wohnungsbau, Landwirtschaft, Umweltentwicklung und Verkehrsprobleme dargestellt.

CN 1160 – Radwanderung **Feldmoching**
Dr. Reinhard Bauer · Treffpunkt: Kirche St. Peter und Paul · Feldmochinger Str. 401 · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 9.10.2005 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze ·

Freimann – Fröttmaning

Zu Gast beim Bayerischen Fernsehen: Die Abendschau

Das aktuelle Magazin des Bayerischen Fernsehens sendet Montag bis Freitag live aus Freimann. Sie haben die Gelegenheit, sich über die Arbeitsweise des Mediums Fernsehen vor und hinter den Kulissen zu informieren und während der Sendung dabei zu sein. Ein kurzer Film zeigt, wie „Die Abendschau" entsteht.

CN 1188 **Freimann**
N.N./Andrea Bergmann · Treffpunkt: Pforte · Floriansmühlstr. 60 · do 16.30 bis 19.00 Uhr · 13.10.2005 · € 3.– · Bearbeitungsgebühr · 25 Plätze ·

Führung zur Windkraftanlage auf dem Fröttmaninger Müllberg

Im Frühjahr 1999 lief die neue Windkraftanlage an und speist nun den Strom ins Münchner Netz ein. Nach einer Einführung in die Technik und die Förderpolitik regenerativer Energien durch die Stadt wird die Anlage vor Ort besichtigt. Einführung und Führung durch die Stadtwerke, Geschäftsbereich Strom- und Fernwärmeerzeugung.

CN 1190 – Führung **Fröttmaning**
N.N./Vertreter/in der Stadtwerke · Treffpunkt: Parkplatz an der Schranke zur Heilig-Kreuz-Kirche · Lottlisa-Behling-Weg 7 · fr 14.00 bis 16.00 Uhr · 28.10.2005 · € 4.– · 20 Plätze ·

Lerchenau

Stadtteilspaziergang: Lerchenau – Lerchenauer See

Die Kolonie Lerchenau ist im 20. Jahrhundert entstanden. Wo einst Gärtnereien und dann kleine Siedlungshäuser standen, schossen im letzten Jahrzehnt immer mehr Wohnanlagen empor, die den Gartenstadtcharakter zu verändern drohen. Am Lerchenauer See, der zur Kiesgewinnung für den Rangierbahnhof Ende der dreißiger Jahre entstanden ist, wurde in den sechziger Jahren eine moderne Siedlung errichtet. Bei einem Rundgang wird die Entwicklung dieses Gebietes mit seinen Schönheiten und architektonischen Besonderheiten, aber auch Problemen wie zunehmender Verkehrsbelastung, Lärm und fehlenden Infrastruktureinrichtungen vor Augen geführt.

CN 1220 – Führung **Lerchenau**
Dr. Reinhard Bauer · Treffpunkt: Bushaltestelle Schittgablerstrasse · sa 15.00 bis 18.00 Uhr · 17.9.2005 · Gebührenfrei · 19 Plätze ·

Ludwigsfeld

Ende und Anfang: Die „Siedlung Ludwigsfeld“

Vor 60 Jahren, am 29. April 1945, befreiten US-Truppen die Häftlinge des Konzentrationslagers Dachau und am Morgen des 30. April die Außenlager in Allach-Ludwigsfeld. Dort waren Tausende von Häftlingen zusammengepfercht, die für die benachbarten Rüstungsfirmen Krauss-Maffei, Junkers und BMW-Motorenwerke Sklavenarbeit unter unmenschlichen Bedingungen leisten mussten. Das Ende des Dritten Reiches bedeutete für viele seiner Opfer den Anfang eines zunächst armseligen Lebens. So entstand zwischen 1950 und 1952 die Siedlung Ludwigsfeld für „Displaced Persons“ aus vielen Nationen, die nicht mehr in ihre Heimat zurückkehren konnten. Das Schicksal dieser Menschen und die Entwicklung der Siedlung Ludwigsfeld, die in ihrer Multikulturalität bis heute einmalig, aber den meisten unbekannt ist, sind das Thema des Vortrages mit Diskussion und werden in einem dreistündigen Spaziergang veranschaulicht.

CN 1240 – Vortrag **Am Hart**
Benedikt Weyerer · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · di 19.00 bis 21.00 Uhr · 11.10.2005 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 19 Plätze · ♿ · 🖐

CN 1241 – Führung **Ludwigsfeld**
Benedikt Weyerer · Treffpunkt: MAN Fahrzeugauslieferung · Dachauer Str. 570 · fr 17.00 bis 20.00 Uhr · 14.10.2005 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 19 Plätze · ♿ · 🖐

Ein Bauernhof am Stadtrand von München Familienausflug

In der Nähe des Rangierbahnhofs liegt der seit 1810 bestehende Betrieb der Familie Grünwald. Nachdem der profitable Bereich des Kartoffelanbaus seit dem Wegzug der Pfanniwerke aus München weggefallen ist, entschloss sich die Familie zum Bau eines offenen Frontstalls mit Tretmist und Stroheinstreu, in dem sich die Tiere frei bewegen können. Das Futter für die ca. 50 Kühe wird zum größten Teil selbst angebaut. Die Aufzucht der Kälber erfolgt ebenfalls auf dem Hof. Zum Abschluss der Führung wird zu einer Brotzeit mit frischer Milch eingeladen.

CN 1247 – Führung **Ludwigsfeld**
Franz Grünwald · Treffpunkt wird rechtzeitig mitgeteilt · sa 14.00 bis 15.30 Uhr · 5.11.2005 · € 3.– · Kinder € 1.50 · 20 Plätze · 🖐

Milbertshofen – Olympiadorf

Das neue Kulturhaus Milbertshofen

Nun ist das neue kulturelle Zentrum in Milbertshofen fertig. Lange schon kämpften engagierte Bürgerinnen und Bürger und der Bezirksausschuss für dieses Haus, mit dem Milbertshofen von der Kommune ein Bürgerhaus und einen lebendigen Mittelpunkt bekommt. Sind Sie schon neugierig und haben Fragen? Wer kann es nutzen? Welche Veranstaltungen sind geplant? Was wird dort passieren? Ein Informationsabend gibt Antworten auf diese Fragen und bei einer Führung können Sie sich über die Bauweise, Raumverteilung und Dimensionen des neuen Kulturhauses informieren.

CN 1250 – Informationsveranstaltung **Milbertshofen**
Ursula Wießner/Vorstand des Trägervereins „Kulturhaus Milbertshofen“ e. V. · Kulturhaus Milbertshofen · Schleißheimer Str. 332 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.11.2005 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 25 Plätze · ♿ · 🖐

CN 1251 – Führung **Milbertshofen**
Ursula Wießner/Vorstand des Trägervereins „Kulturhaus Milbertshofen“ e. V. · Kulturhaus Milbertshofen · Schleißheimer Str. 332 · do 17.00 bis 19.00 Uhr · 27.10.2005 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze · ♿ · 🖐

Die Alte-St.-Georgskirche in Milbertshofen

Das alte St.-Georgs-Kircherl, errichtet 1507, ist der einzige verbliebene Rest des Ortskerns von Milbertshofen, ein Kleinod der Münchner Kunstgeschichte, zugleich ein Denkmal historischer Veränderung und Zerstörung.
Seit Oktober vergangenen Jahres ist es wieder Heimstatt des generalrestaurierten spätgotischen St.-Georg-Flügelaltars.

CN 1259 – Führung **Milbertshofen**
Anton Peter · Treffpunkt: Alte St. Georgskirche · Alter St.-Georgs-Platz · so 14.00 bis 15.00 Uhr · 27.11.2005 · € 3.– · 12 Plätze · ♿ ·

Münchens neuester Park: der Petuel-Park

Nach jahrelangem Tauziehen um die drei Tunnels am Mittleren Ring ist der Petuel-Tunnel seit einem Jahr fertig gestellt. Als sein „Abfallprodukt" ist der neueste Park Münchens entstanden, als Natur- und Kunstpark zugleich – ein bisschen nach dem großen Vorbild in Barcelona. Es ist ein intensiv nutzbarer Park für die Anwohner und den ganzen Münchner Norden mit abwechslungsreicher Gestaltung und vielfältigen Begegnungsmöglichkeiten.

CN 1260 – Führung **Milbertshofen**
Claudia Tausend, Stadträtin (SPD) · Treffpunkt: am Abluftkamin · Ecke Riesenfeldstr./Petueltunnel (U3 Petuelring) · di 17.00 bis 18.30 Uhr · 11.10.2005 · € 3.– · 20 Plätze ·

Stadtteilspaziergang: Olympiapark – Olympiadorf

Früher Exerzierplatz Oberwiesenfeld – heute größte und geschlossenste Sportstätte der Welt in einer Stadt. Bei diesem Rundgang erfahren Sie Aktuelles über die Nutzung der gesamten Sportstätten, insbesondere die Zukunft des Olympiastadions. Vorbei am Mahnmal und der Hochschul-Sportanlage geht die Führung durch das Olympiadorf, eine einmalige Groß-Wohnanlage, die bundesweit städtebaulich Beachtung fand und findet.

CN 1265 – Führung **Olympiadorf**
Gertraud Zettler · Treffpunkt: U3 Olympiazentrum, Ausgang Olympiaturm · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 2.10.2005 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 17 Plätze · ♿ ·

Stadtteilspaziergang: Olympiaturm – Olympiaberg – Väterchen Timofejs Ost-West-Friedenskirche

Turmführung mit Innenbesichtigung, Kostenbeitrag € 2.-, ermäßigte Turmauffahrt € 2.50 (wird eingesammelt), Neues über das Olympiagelände, insbesondere Olympiastadion ab 2005, aus 180 Meter Höhe, Spaziergang über den ehemaligen Schuttberg, Besuch bei Väterchen Timofejs Ost-West-Friedenskirche mit Museum.

CN 1266 – Führung **Olympiapark**
Gertraud Zettler · Treffpunkt: Olympiaturm, Kassenhalle · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 24.9.2005 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 19 Plätze ·

Unbekanntes Oberwiesenfeld: Von der alten Militär-Schwimmschule zum Rosa-Luxemburg-Platz

Bis weit nach Norden in das Oberwiesenfeld hinein hat sich im 19. Jahrhundert das Münchner Kasernen- und Militärgelände vom Marsfeld her ausgedehnt. Dort – auf der Höhe der alten Militär-Schwimmschule (1833) am Würmkanal – befinden sich jetzt noch Bundeswehr-Verwaltungsgebäude. Die Flächen des ehemaligen Traindepots und Übungsgeländes nimmt ein neues Wohnquartier mit kontrastierenden Straßennamen ein: Pazifistinnen, Frauenrechtlerinnen, Sozialistinnen. Dort liegt auch das neue Wetteramt und das Goethe-Institut mit modernen Kunstwerken in Innenhöfen. Ein Gegensatz: eingezäunte Asyl-Bewerber-Wohnheime und ein städtebauliches Niemandsland am Rosa-Luxemburg-Platz.

CN 1267 – Führung **Oberwiesenfeld**
Dr. Willibald Karl · Treffpunkt: Willi-Gebhart-Ufer (Brücke zum Radstadion) · fr 15.00 bis 17.00 Uhr · 21.10.2005 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze ·

Stadtviertelthemen: Im Münchner Norden

Olympiastadion – Zeltdach-Tour

Ein unvergessliches Erlebnis bietet diese Tour entlang dem Randseil des weltbekannten Olympiadaches: Besteigen eines Gipfels, herrliche Aussicht auf Münchens Stadtkulisse und die bayrischen Voralpen, Eintrag ins Gipfelbuch, Erläuterungen auf dem Dach. Zu Beginn wird ein Film über die Dachkonstruktion gezeigt.
Bitte auf richtiges Schuhwerk (Joggingschuhe, Schuhe mit Gummisohle) achten. Seile und Karabiner werden gestellt.
Die Führung ist für Teilnehmer/innen ab 16 Jahren geeignet und findet auch bei Regen statt.

CN 1268 – Führung **Olympiapark**
Judith Altmann/Gertraud Zettler · Treffpunkt: Olympiastadion, Stadionkasse Nord · mi 17.00 bis 19.00 Uhr · 5.10.2005 · € 25.– · (einschließlich Versicherung, keine Ermäßigung) · 15 Plätze ·

CN 1269 – Führung **Olympiapark**
Judith Altmann/Gertraud Zettler · Treffpunkt: Olympiastadion, Stadionkasse Nord · mo 17.00 bis 19.00 Uhr · 10.10.2005 · € 25.– · (einschließlich Versicherung, keine Ermäßigung) · 15 Plätze ·

Moosach

Stadtteilspaziergang: Moosach, das alte Dorf

Das Dorf Moosach entstand im frühen Mittelalter entlang der Pelkovenstraße. Bei einem Rundgang durch den Ort mit seinen Kirchen, dem Schloss und den alten Bauernhäusern sollen Geschichte und Gegenwart vor Augen geführt werden. Aktuelle Fragen dabei sind Denkmalschutz, Verkehrs- und Wohnungsprobleme.

CN 1281 – Führung **Moosach**
Dr. Reinhard Bauer · Treffpunkt: Alte St.-Martinskirche · Moosacher-St.-Martins-Platz · sa 15.00 bis 18.00 Uhr · 22.10.2005 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 19 Plätze · ♿ ·

Stadtteilspaziergang: Borstei

Bei einem Rundgang wird die Entstehungsgeschichte der autarken Wohnsiedlung Borstei erläutert, die architektonischen und städtebaulichen Besonderheiten und die kunstvoll angelegten Gärten werden gezeigt. Die Idee dieses in München einmaligen Gemeinwesens und heutige Mieterprobleme werden diskutiert.

CN 1285 – Führung **Borstei**
Jutta Kafka · Treffpunkt: Dachauer Str. 140 d, Haupteingang · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 16.10.2005 · € 5.– · 20 Plätze ·

Hochhaustour – Führung im Uptown Munich

Die Skyline Münchens hat sich in letzter Zeit mit den architektonisch eigenwilligen Hochhäusern verändert. Am Georg-Brauchle-Ring entstand mit 146 Metern Höhe der Büroturm des Projektes Uptown Munich – das höchste Bürogebäude der Stadt. Das Hochhaus mit 37 Stockwerken (780 Stufen) und vier Campusgebäude mit jeweils sieben Geschossen mit insgesamt 50 000 Quadratmetern Bürofläche wurden vom Architektenbüro Ingenhoven Overdiek aus Düsseldorf geplant. Bei dieser Führung, die bis ins oberste Stockwerk führt, falls dieses bis zum Führungstermin noch nicht vermietet ist, wird die Architektur und technische Ausführung dieses Bauwerks angesprochen, aber auch die generelle Diskussion um Hochhäuser dieser Dimensionen und Blickachsen in München.

CN 1286 – Führung **Moosach**
Vertreter/in der Hines Immobilien GmbH/Julia Krug, Planungsreferat · Treffpunkt: vor dem Hochhaus · Georg-Brauchle-Ring 50 · do 15.00 bis 16.30 Uhr · 6.10.2005 · € 3.– · 30 Plätze ·

Stadtviertelthemen: Im Münchner Norden

Schwabing Nord

Wo waren die Schlösser? – Unbekannte Geschichte(n) am Biederstein und in Schwabing

Dass es in und um Schwabing einmal mehr als eine Hand voll Schlösser gegeben hat, weiß heute kaum mehr jemand. Das letzte wirkliche – das Schloss Suresnes – kennen die Schwabinger auch eher als Werneck-Schlössl, „Auswärtige" überhaupt nicht. Und was hat es mit dem „Baronbergl", wo eines der ersten Münchner Jugendfreizeitheime stand, auf sich und wie kam der „Biederstein" zu seinem Namen und wo – bitte sehr ! – waren dort Schlösser und wer bewohnte sie? Auf Spurensuche am „Biederstein" und im alten Schwabinger Ortskern gibt es viel Unbekanntes zu entdecken aus einer Zeit, bevor Schwabing „Schwabing" wurde.

CN 1320 – Führung **Schwabing Nord**
Dr. Willibald Karl · Treffpunkt: U6 Dietlindenstraße, Ecke Ungererstraße · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 23.10.2005 · € 3.– · 20 Plätze ·

Stadtteilspaziergang: Schwabing Nord

Im Norden Schwabings wurden erst seit Anfang dieses Jahrhunderts Industrieanlagen, Infrastruktureinrichtungen und Wohnungen errichtet. Bei einem Rundgang werden Bauten (Schulen, Kirchen, Krankenhäuser, Wohnblocks, Villen) und Menschen vorgestellt, die dieses Stadtviertel in Geschichte und Gegenwart präg(t)en.

CN 1321 – Führung **Schwabing Nord**
Dr. Reinhard Bauer · Treffpunkt: U3 Bonner Platz, Ecke Viktoriastraße · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 8.10.2005 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 19 Plätze · ♿ ·

Unterföhring

Zu Gast beim Bayerischen Fernsehen – Studio Unterföhring

Über 50 Jahre alt ist Fernsehen in Bayern, mehr als 40 Jahre hat das Bayerische Fernsehen „auf dem Buckel". Und dennoch ist es so jung wie am ersten Tag. Dafür sind 365 Tage im Jahr unzählige Korrespondenten, Fernsehjournalisten, Redakteure, Moderatoren, Techniker und auch Handwerker im Dienst.
Diesen können Sie bei einem kostenlosen Besuch über die Schulter oder zumindest auf den Arbeitsplatz schauen. Zu besichtigen sind: mindestens eines der rund 600 qm großen Fernsehstudios, die Regie, der Requisitenfundus und schließlich die Bauhallen, wo sämtliche Bühnenbilder gefertigt werden.

CN 1345 – Führung **Unterföhring**
N.N./Andrea Bergmann · Treffpunkt: Pforte · Rivastr. 1 · mi 17.00 bis 18.30 Uhr · 16.11.2005 · € 3.– · Bearbeitungsgebühr · 24 Plätze ·

CN 1346 – Führung **Unterföhring**
N.N./Andrea Bergmann · Treffpunkt: Pforte · Rivastr. 1 · mi 17.00 bis 18.30 Uhr · 25.1.2006 · € 3.– · Bearbeitungsgebühr · 24 Plätze ·

Das Heizkraftwerk Nord

Das gigantische Heizkraftwerk Nord ist nicht allein für die Fernwärmeversorgung einer Großstadt zuständig, sondern übernimmt auch die Aufgabe der Müllverbrennung von bis zu siebzig Tonnen Hausmüll je Stunde. Bei der Führung durch die Anlage werden die technischen Einzelheiten erklärt. Die Probleme, die diese Einrichtung für den Münchner Norden aufwirft, wie z. B. der Stickoxidausstoß, die Schwefeldioxidemissionen sowie die Lärm- und Geruchsbelästigung werden diskutiert. Aus Sicherheitsgründen können keine Kinder an der Führung teilnehmen.

CN 1350 – Führung **Unterföhring**
· Treffpunkt: Heizkraftwerk Nord, Pforte West · Münchner Str. 22 · mo 13.15 bis 16.15 Uhr · 17.10.2005 · € 4.– · 15 Plätze ·

Politik und Gesellschaft

Anmeldung für gebührenfreie Veranstaltungen
Zahlreiche Veranstaltungen der Politischen Bildung sind gebührenfrei. Die Münchner Volkshochschule bietet Ihnen damit die Möglichkeit, sich ohne Kosten über politische Fragen zu informieren.
Wir bitten Sie aber dringend darum, sich auch für die gebührenfreien Veranstaltungen in einer der MVHS-Anmeldestellen anzumelden. Nur dann können wir Ihnen einen Platz garantieren und Sie über Kursabsagen oder Terminänderungen informieren.
Falls Sie an einer gebührenfreien Veranstaltung, zu der Sie sich angemeldet haben, nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, sich bis spätestens eine Woche vor Kurs- bzw. Seminarbeginn bei einer der Anmeldestellen abzumelden (Telefonnummern siehe Seite 4).

Politische Philosophie

Große politische Denker: Aristoteles „Was ist das gute Leben?"

Aristoteles, Kritiker Platons und Erzieher Alexanders des Großen, stellt in den Mittelpunkt seines politischen Denkens das „gute Leben" in einer staatlichen Ordnung. Der Vortrag führt in die aristotelische Ethik und Verfassungslehre ein und geht ihrer Wirkung bis in die Gegenwart nach.

BN 21 E – Vortrag **Am Hart**
Dr. Alexander von Pechmann · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 19.30 bis 21.00 Uhr · 20.1.2006 · € 3.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · 18 Plätze · ♿ · 🖐

Große politische Denker: Thomas Hobbes „Der Mensch ist dem Menschen ein Wolf"

„Der Mensch ist dem Menschen ein Wolf", behauptet Thomas Hobbes provokativ. Jeder Mensch würde stehlen, rauben, ja sogar töten, wenn es keine Gesetze gäbe, die ihn daran hinderten. Nur die gemeinsame Einführung einer staatlichen Ordnung kann diesem barbarischen Zustand ein Ende bereiten. Mit seiner plakativen Theorie vom Naturzustand, dem „Krieg aller gegen alle", und seiner Überwindung hat Hobbes erstmals in der politischen Theorie eine rationale Begründung für die Notwendigkeit des Staates erbracht.

BN 25 E – Vortrag **Am Hart**
Paul Gaedtke · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 19.00 bis 20.30 Uhr · 13.1.2006 · € 3.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · 18 Plätze · ♿ · 🖐

Perspektive D – Staat und Gesellschaft im 21. Jahrhundert

Neoliberalismus – ein politisches Konzept und seine Umsetzung in der Arbeitsmarktpolitik

Nach dem politischen Umbruch in Osteuropa haben im Zuge der Globalisierung marktradikale Wirtschaftssysteme einen Siegeszug erlebt. Neoliberale Positionen, die bestrebt sind, den Geltungsbereich des Marktprinzips über seinen ursprünglichen ökonomischen Wirkungszusammenhang hinaus auf die Sphäre politischer Entscheidungen und alle Bereiche des Zusammenlebens in der Gesellschaft auszudehnen, bestimmen auch in Deutschland den öffentlichen Diskurs. Am Beispiel der Arbeitsmarktpolitik werden die wesentlichen theoretischen Grundpositionen des Neoliberalismus und ihre Umsetzung in praktische Politik erörtert.

BN 53 – Vortrag **Am Hart**
Paul Kleiser · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 18.1.2006 · Gebührenfrei · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Politik und Gesellschaft

Familie – Beruf – Gesellschaft
Gesprächskreis für Frauen

Die Lebenswelt der Frauen hat sich tiefgreifend verändert. Berufstätigkeit ist zur Normalität geworden. Beruf und Familie zu vereinbaren, verlangt häufig erhebliche Managementqualitäten. Weder ist die häusliche Arbeitsteilung selbstverständlich, noch kommen Kindergarten und Schule der Berufstätigkeit beider Eltern entgegen. Der generationenübergreifende Gesprächskreis, in dem Frauen unterschiedlicher Kulturen willkommen sind, reflektiert die Stellung und die Handlungsspielräume der Frauen in der deutschen Gesellschaft, in Familie, Beruf und Politik.

BN 73 **Am Hart**
Ursula Fockner · Nur für Frauen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x di 9.30 bis 11.30 Uhr · 27.9.2005 bis 31.1.2006 · € 30.– · 20 Plätze · ♿ · 🖐

Islam und Islamismus in Deutschland

In Deutschland leben derzeit ca. 3,2 Millionen Menschen muslimischen Glaubens. Die Stellung des Islam ist daher eine der Kernfragen einer modernen Integrationspolitik. Das Miteinander von in Deutschland lebenden Muslimen und der einheimischen, christlich geprägten Bevölkerung ist oft noch von Unkenntnis und Misstrauen geprägt. Wird beispielsweise von militanten islamischen Gruppierungen tatsächlich auch in Deutschland ein islamisches Rechts- und Gesellschaftssystem angestrebt oder sind solche Befürchtungen unbegründet?

BN 85 – Vortrag **Am Hart**
Dr. Peter Barth · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · di 18.30 bis 20.00 Uhr · 22.11.2005 · Gebührenfrei · 18 Plätze · ♿ · 🖐

Wir sind nicht wehrlos! Gewalt gegen Frauen im öffentlichen und privaten Raum

Abends allein von der U-Bahn nach Hause, nachts eine Abkürzung durch den Park: Situationen, die für Frauen oft unangenehm und beängstigend sind. Aber auch im privaten Umfeld drohen gewalttätige Übergriffe, denen Frauen jedoch nicht wehrlos ausgeliefert sein müssen. Mit klarem Kopf ist Widerstand möglich und sinnvoll.
Es werden aktuelle Untersuchungen über Gewalt gegen Frauen sowie Sicherheitskonzepte und deren Erfolgsbilanzen präsentiert, Erfahrungen mit Gewalt und Angst sowie Möglichkeiten der Bewältigung behandelt ebenso wie Verhaltensweisen zum Schutz und zur Gegenwehr gegen Gewalt.

BN 109 – Vortrag **Am Hart**
Stefanie Badewitz, Beauftragte der Polizei für Frauen und Kinder · Nur für Frauen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · di 19.00 bis 21.00 Uhr · 25.10.2005 · Gebührenfrei · 18 Plätze · ♿ · 🖐

Wirtschaft

Wirtschaftspolitik – verstehen und mitreden

Anhand aktueller wirtschaftspolitischer Themen (z. B. Sozialreformen, Europa der 25 und Globalisierung) werden zentrale Begriffe und Grundzüge der Volkswirtschaftslehre erläutert. Darauf aufbauend werden gesamtwirtschaftliche Zusammenhänge und Verflechtungen aufgezeigt, um zu einem vertieften Verständnis der wirtschaftlichen Abläufe zu gelangen.
Auch für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse geeignet.

BN 125 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Agathe Kreher-Koldewey · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 11.00 bis 17.00 Uhr · 20.11.2005 · € 9.– · 16 Plätze · ♿ · 🖐

Exkursion, Studienfahrt

„Die Nacht ist nicht allein zum Schlafen da" Expedition in die nächtliche Arbeitswelt

Wenn scheinbar alles schläft, sind doch viele Menschen wach. Allnächtlich gehen viele einer beruflichen Tätigkeit nach. Als Bewohner der Tagwelt begeben wir uns auf eine Zeitreise in den nächtlichen Arbeitsdschungel Münchens. Wer Einblicke in die Arbeitswelt der Nacht gewährt, wird noch nicht verraten. Vor Ort werden wir die Arbeitsfelder und -bedingungen bei Nacht kennen lernen, mit kritischen Augen betrachten und beim abschließenden Frühstück diskutieren. Die Exkursion besucht überwiegend Betriebe im Münchner Norden. Bitte bringen Sie unbedingt Ihren Personalausweis mit.

BN 261 – Busexkursion **Am Hart**
Armin Pongs · Treffpunkt: Troppauer Str. 10 · fr 21.00 bis 5.00 · 11.11.2005 · € 29.– (ermäßigte Kursgebühr) · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze ·

Studienfahrt nach Nürnberg: Dokumentationszentrum – Reichsparteitagsgelände und jüdische Geschichte

Von 1933 bis 1938 war Nürnberg die „Stadt der Reichsparteitage". Nach dem Besuch des „Dokumentationszentrums Reichsparteitagsgelände" in der Kongresshalle folgt eine Rundfahrt über das Areal, um sich einen Eindruck von der heutigen Wirkung der Gebäude und des Geländes zu verschaffen, auf dem Nationalsozialisten ihre jährlichen Massenrituale inszenierten. Der Nachmittag gehört der jüdischen Vergangenheit der Stadt seit dem Mittelalter. Die Spurensuche führt durch die Altstadt und berücksichtigt auch die allgemeine Lokalgeschichte.

BN 273 – Studienfahrt **Am Hart**
Susanne Rieger · Treffpunkt: Troppauer Str. 10 · sa 8.00 bis 19.00 Uhr · 22.10.2005 · € 29.– (ermäßigte Kursgebühr) · Zuzüglich € 3.70 Eintritt, vor Ort zu entrichten · 23 Plätze ·

Geschichte, Zeitgeschichte

Grundzüge der Bayerischen Geschichte in zwei Teilen Teil 1: Kelten – Römer – Bajuwaren

In anschaulicher und kompakter Form führt der Kurs von den stammesgeschichtlichen Anfängen bis zum Hightech-Standort Bayern. Berücksichtigt werden wesentliche Aspekte von Herrschaftsgeschichte, Politik, Kultur, Wirtschafts- und Sozialgeschichte. Die Themen des ersten Kurses: Frühe Besiedelung und steinzeitliche Kulturen – Die Kelten als erster greifbarer Volkszusammenhang – Romanisierung und Deromanisierung – Die „bajuwarische Landnahme" und das Stammesherzogtum – Adelsherrschaft und Königsmacht – Heinrich der Löwe und die Gründung Münchens – Der Aufstieg der Wittelsbacher – Ludwig der Bayer und München als Asyl.

BN 325 **Am Hart**
Reinhard Falter M.A. · Vortragskurs · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 6 x di 18.30 bis 20.30 Uhr · 10.1. bis 14.2.2006 · und eine Exkursion nach Vereinbarung · € 23.– · 20 Plätze · ♿ ·

Gibt es einen neuen Antisemitismus?

Kein anderes Thema hat die Auseinandersetzung der Deutschen mit ihrer jüngeren Geschichte mehr geprägt als die Vorurteile und die Feindschaft gegenüber den Juden. Das Seminar geht zunächst von Grundfragen aus: Was ist Antisemitismus und wie entstand er? Es folgt dann ein Blick hinter die Kulissen der Normalität des Jahres 2005: Wie zeigen sich heute linker, rechter und muslimischer Antisemitismus. Letztlich geht es um die Frage, ob und wie stark unser Denken und unsere Kultur in Deutschland und Europa heute vom Antisemitismus beeinflusst werden.

BN 361 – Vortrag **Am Hart**
Gerd Modert · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 8.11.2005 · Gebührenfrei · 18 Plätze · ♿ ·

Naturwissenschaften

Der freie Wille – eine Illusion?

Bis vor kurzem entzog sich das Denken oder gar das Bewusstsein dem Zugriff der Naturwissenschaften. Doch mit dem Fortschreiten der naturwissenschaftlichen Methoden werden auch diese Bereiche dem forschenden Denken immer mehr zugänglich. Die neuen Erkenntnisse der Hirnforschung lassen den subjektiv erlebten „freien Willen" offenbar als Illusion erscheinen. Ist also der Mensch doch determiniert?

DN 1270 E – Vortrag **Am Hart**
Andreas Eberhorn · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.30 bis 20.00 Uhr · 25.11.2005 · € 4.50 bei Anmeldung · Restkarten € 5.- nur am Veranstaltungsort · 25 Plätze · ♿ · 🖐

Wanderungen zur Tierbeobachtung

Wanderungen zur Vogelkunde

Vögel haben nicht nur ein typisches Aussehen, sondern auch artspezifische Lautäußerungen und ganz bestimmte Ansprüche an ihre Lebensräume. Die Wanderung führt in einige charakteristische Landschaften, in denen Wald-, Wiesen-, Wasser- und Watvögel beobachtet und gehört werden können.Die Führung findet bei jedem Wetter statt, deshalb wichtig: wetterfeste Kleidung und feste Schuhe, Fernglas und Notizbuch sind nützlich.

DN 2011 – Wanderung
Manfred Siering · Europareservat Ismaninger Speichersee · Treffpunkt: S-Bahnhof Ismaning S8, am Kiosk · so 8.00 Uhr · 27.11.2005 · Dauer ca. 6 Stunden · € 18.– · 20 Plätze · 🖐

Lernort Natur: Greifvögel

Greifvögel werden seit Jahrtausenden zur Jagd eingesetzt. Der Falkner Wolfgang Schreyer demonstriert im Berglwald in Oberschleißheim die Arbeit mit Falken und Adlern und zeigt, welch wichtige Funktion Greifvögel wie Falke, Habicht und Steppenadler für den Naturhaushalt haben. Er demonstriert dabei die fantastischen Flugleistungen dieser Vögel. Auch für Kinder geeignet.

DN 2020 – Führung
Wolfgang A. Schreyer · Treffpunkt: S1 S-Bahnhof Oberschleißheim · do 15.30 bis 17.30 Uhr · 13.10.2005 · Anmeldung erforderlich · € 6.– · Kinder bis zu 12 Jahren € 4.- · 25 Plätze · 🖐

Fledermäuse – Abendexkursion

Unser Weg führt längs der Isar in den Auwald. Hier versuchen wir, Fledermäuse aufzuspüren. Im Oktober sind bei uns Rauhhautfledermaus und Abendsegler typische Vertreter. Um sich zu orientieren, senden diese dämmerungs- und nachtaktiven Säugetiere Ultraschalllaute aus, die über einen speziellen Detektor für uns hörbar werden. Die Kreisgruppe Freising des Landesbundes für Vogelschutz betreut und kartiert seit zehn Jahren die im Landkreis heimischen Fledermausarten und beobachtet deren Bestandsentwicklung. Festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und evtl. Taschenlampe mitbringen. Weglänge ca. zwei Kilometer; die Tour findet nur bei regenfreiem Wetter statt.

DN 2050 – Exkursion
Alfons Aigner · Treffpunkt: Korbinianbrücke in Freising · sa 18.30 bis 20.30 Uhr · 22.10.2005 · € 3.– · Kinder bis 12 Jahre gebührenfrei · Anmeldung von Kindern nur in Verbindung mit einem Erwachsenen · 20 Plätze · 🖐

Naturwissenschaften Philosophie

Physik und Astronomie

Nanotechnologie – Technik des 21. Jahrhunderts

Mit der Nanotechnologie – einer Technologie im Bereich von Milliardstelmetern – wird man Materie bis hinein in den Größenbereich von Proteinen, Molekülen und einzelnen Atomen gezielt bearbeiten können. Obwohl sie heute erst in Ansätzen erkennbar ist, wird sie die Schlüsseltechnologie des 21. Jahrhunderts sein und erhebliche Änderungen der Lebensweisen nach sich ziehen.

DN 3450 E – Vortrag **Am Hart**
Norbert Steigenberger · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 18.1.2006 · € 4.50 bei Anmeldung · Restkarten € 5.– nur am Veranstaltungsort · 20 Plätze · ♿ · 🖐

Das neue Bild vom Mars – der rote Planet und seine Erforschung

Die aktuellen Ergebnisse der Raumsonden beim Mars werden zum Anlass genommen, den aktuellen Stand der Marsforschung zusammenzufassen. Unter anderem werden die unterschiedlichsten Oberflächenformationen vorgestellt und die Rolle des Wassers und möglicher Lebensspuren erörtert. Darüber hinaus wird der Mars als mögliches Ziel der bemannten Raumfahrt vorgestellt.

DN 3535 E – Vortrag **Am Hart**
Dr. Nicolaus Hanowski · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 19.00 bis 20.30 Uhr · 9.12.2005 · € 4.50 bei Anmeldung · Restkarten € 5.– nur am Veranstaltungsort · 25 Plätze · ♿ · 🖐

Das Licht vom Rande der Welt bringt Kunde vom frühen Kosmos

Die Endlichkeit der Lichtgeschwindigkeit lässt uns mit den modernen Messtechniken zurückblicken in die Anfangszeit des frühen Kosmos. Die hochgenaue Vermessung der Hintergrundstrahlung in den letzten Jahren durch den WMAP- Satelliten bringt uns nicht nur Kunde vom Alter des Universums und vom Aufblitzen der ersten Sterne, sondern zeigt uns auch, dass die Materie aus der unsere Welt besteht, nur einen kleinen Anteil an der Gesamtmasse des Universums ausmacht. Was aber ist der Hauptanteil, die Dunkle Materie und die Dunkle Energie?

DN 3605 E – Vortrag **Am Hart**
Norbert Steigenberger · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 25.1.2006 · € 4.50 bei Anmeldung · Restkarten € 5.– nur am Veranstaltungsort · 20 Plätze · ♿ · 🖐

Philosophie

Epikur – ein heiterer Weg zur Glückseligkeit

Epikur ist einer der bekanntesten und zugleich am meisten geschmähten Philosophen der Geschichte – erklärt er doch die Lust zum höchsten Gut und zur wahren Glückseligkeit. Ein Blick auf seine Lehre und sein Leben zeigt jedoch, dass es Epikur nicht um ein Ausleben aller Wünsche geht, sondern um einen klugen und maßvollen Weg zu Gelassenheit und Lebensfreude.

DN 4545 E – Vortrag **Am Hart**
Renate Klar M.A. · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · di 19.30 bis 21.00 Uhr · 18.10.2005 · € 4.50 bei Anmeldung · Restkarten € 5.– nur am Veranstaltungsort · 25 Plätze · ♿ · 🖐

Religion und Spiritualität

Judentum, Islam, Buddhismus – die großen nichtchristlichen Religionen Eine Einführung

Neben dem Christentum prägen drei große Religionen die Kulturen der heutigen Menschheit: Judentum, Islam und Buddhismus. Obwohl sie in Politik und Gesellschaft gegenwärtig sind, ist ihre Wahrnehmung oft von Vorurteilen und Klischees verdunkelt. In drei Vorträgen erhalten Sie fundierte Informationen.
29. Nov: Judentum; Miriam Magall
6. Dez: Islam; Sidigullah Fadai, Imam
13. Dez: Buddhismus; Dr. Ulrich Loseries

DN 5010 – Vortragsreihe **Am Hart**
Vortragsreihe mit Diskussion · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 3 x di 19.00 bis 21.00 Uhr · 29.11. bis 13.12.2005 · € 16.– · 25 Plätze · ♿ · 🖐

Psychologie und Lebenskunst

Die Veranstaltungen im Programm Psychologie und Lebenskunst geben Ihnen einen Einblick in verschiedene Themen der Psychologie. Sie führen zu einem (besseren) Verständnis dessen, was eigenes und fremdes Handeln und Fühlen beeinflusst und können neue Perspektiven für die eigene Lebensgestaltung aufzeigen. In diesem Sinne ersetzen Seminare und Kurse aber keine Therapie.

Wirkung und Macht der Sprache

Sprache wirkt. In diesem Seminar erfahren Sie Grundlegendes über die Wechselwirkung von Sprache – Wahrnehmung – Denken – Gefühl und können selbst damit experimentieren. Ziel ist es, die Macht der Sprache einschätzen zu lernen und zu einem konstruktiven, bewussten und erfolgreichen Umgang mit dem Medium Sprache zu gelangen. Damit erhalten Sie auch eine gute Einführung in verschiedene Bereiche der Psychologie.
Inhalte: Sprache im magischen Dreieck „Wahrnehmung – Denken – Emotion"; Kleinreden und Aufbauschen – Manipulation durch Sprache; die innere Stimme – so manipuliere ich mich unbewusst; das „Power-Wort"; wie wir uns aus Worten Bedeutung konstruieren; Sprachbilder; die vier Seiten einer Nachricht.

DN 6031 – Wochenendseminar **Am Hart**
Gesine Mahnke · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 21./22.1.2006 · € 63.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Alarmsignale – was sind und wie erkennt man psychische Erkrankungen?

Im Leben jedes Menschen können depressive Gefühle, Ängste usw. vorkommen: in der Regel können wir sie einschätzen und bewältigen. Wo aber verläuft die Grenze zu behandlungsbedürftigen psychischen Störungen, die Alltag, Beruf und Privatleben dauerhaft beeinträchtigen können? Die Referentin gibt einen Überblick über Symptome und Erscheinungsbilder der häufigsten psychischen Erkrankungen (u. a. Depression, Borderline-Störung, schizophrene Psychose) und bespricht aktuelle Behandlungsformen. Für Ihre Fragen wird in der Diskussion genügend Raum sein.

DN 6072 E – Vortrag **Am Hart**
Simone Eiche · Vortrag mit Diskussion · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 19.00 bis 21.30 Uhr · 11.1.2006 · € 6.– bei Anmeldung · Restkarten € 6.50 nur am Veranstaltungsort · 25 Plätze · ♿ · 🖐

Psychologie und Lebenskunst

Therapieformen, Methoden und Beratung

Die Transaktionsanalyse – ein leicht verständliches Therapiemodell

Mit der Transaktionsanalyse können zwischenmenschliche Beziehungen und persönliches Verhalten verstanden und positiv verändert werden. Themen: Welchem (meist unbewussten) Lebensplan folge ich? – Wie kommt es, dass ich mir selbst im Weg stehe, und wann passiert mir das? – Welche verdeckten, destruktiven Spiele mit anderen Menschen kommen häufig vor und wie kann ich daraus aussteigen? Sie lernen die Grundlagen der Transaktionsanalyse als Therapieform kennen.

DN 6150 – Samstagsseminar **Freimann**
Doris Aumüller-Krusche · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 26.11.2005 · € 28.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Kommunikation und Selbstorganisation durch NLP

NLP erweitert die humanistische Psychologie durch Erkenntnisse aus der Hirnforschung und der Linguistik zu einem umfassenden Modell menschlicher Kommunikation. In diesem Seminar geht es um eine Einführung in folgende Techniken: Erkennen von Sprachmustern, sie unterstützen und flexibler gestalten – Herstellen und Aufrechterhalten von tragfähigem Kontakt durch Rapport, Pacing und Leading – Mobilisierung persönlicher Ressourcen – zielorientiertes Vorgehen – flexibler und erfolgreicher handeln – Entscheidungen sichern.

DN 6160 – Wochenendseminar **Freimann**
Helmut Heufelder · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 3./4./5.2.2006 · € 55.– · 15 Plätze · ♿ · 🖐

Persönlichkeitsentwicklung und Selbstfindung

Das Wechselspiel zwischen heller und dunkler Seite – Wege zur eigenen Mitte

Zwischen „So möchte ich sein" und „So mag ich mich nicht!" liegt der Bereich meiner Mitte. Der Bereich, in dem das Gefühl von Selbstwert – ohne Ablehnung und ohne Idealisierung – zu Hause ist. Sie sind eingeladen, Ihre Mitte zu entdecken. Sie erfahren, wie Sie angemessen und effektiv mit Ihren Gefühlen umgehen und überraschende Lösungen für Probleme finden können. Lernen Sie zwischen Ihrer dunklen und Ihrer hellen Seite zu vermitteln. Sie erleben nachhaltiges Wachstum und Veränderung.
Das Konzept der Mitte ist aus den asiatischen Kampfkünsten bekannt, daher kommen in diesem Seminar neben Elementen aus Trance und NLP auch Denkansätze aus Aikido und Daoismus zur Anwendung.

DN 6222 – Wochenendseminar **Am Hart**
Ulrich Hoening · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 17.30 bis 20.30 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 9./10.12.2005 · € 41.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Vertrauen in die eigene Kraft

Anemonen versuchen nicht, Sonnenblumen zu sein und Radieschen versuchen nicht, rote Beete zu werden. Der Mensch versucht aber oft, jemand anders zu sein, als er ist. Er erstickt sich in Idealen und Ansprüchen, die unmöglich zu erfüllen sind, und verbiegt sich, um es nur allen recht zu machen. Im Seminar geht es um die Frage, wie wir diese uns überfordernde Einstellung aufgeben und wieder mehr Vertrauen in die eigene Kraft finden können. Gruppengespräche und gestalttherapeutische Übungen werden dabei behilflich sein.

DN 6226 – Wochenendseminar **Am Hart**
Petra Groß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.30 Uhr · 17./18.12.2005 · € 54.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Psychologie und Lebenskunst

Persönliche Potenziale erkennen, entwickeln und realisieren

Wollen Sie Ihre persönlichen und beruflichen Stärken genauer kennen lernen? Stehen Sie in oder vor Veränderungen und möchten diese in Einklang mit Ihren Potenzialen bringen? Mit kreativen Methoden, klärenden Übungen und Gesprächen können Sie sich Ihrer Wünsche, Ziele und Potenziale bewusster werden und berufliche und persönliche Veränderungen initiieren. Ziel ist es, die eigenen Fähigkeiten zu erkennen, zu zeigen und einzusetzen für die Steigerung der persönlichen Lebensqualität.
Bitte Schreibzeug und Block mitbringen.

DN 6240 – Wochenendseminar **Am Hart**
Barbara Renner-Wiest · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.30 Uhr · 21./22.1.2006 · € 63.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Wie wirke ich auf andere?

Jeder weiß, wie entscheidend die ersten Minuten einer Begegnung sein können. Oft sind wir uns allerdings gar nicht bewusst, welchen Eindruck wir bei unserem Gegenüber hinterlassen, wissen nicht, wie unser Verhalten ankommt und können nicht verstehen, welche Reaktionen es auslöst. Dieses Wochenende gibt die Gelegenheit, sich durch das Feedback der Gruppe möglicher Diskrepanzen zwischen Selbstbild und Fremdbild bewusst zu werden, und bietet Raum, spielerisch neue Verhaltensmöglichkeiten zu erschließen.
Bitte Schreibzeug und Block mitbringen.

DN 6276 – Wochenendseminar **Am Hart**
Anne Knapp · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 14./15./16.10.2005 · € 58.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Schüchtern?

Sie sind schüchtern? Sie werden leicht rot? Sie fürchten, andere könnten schlecht über Sie denken oder Sie ablehnen? Sie sprechen nicht gerne vor vielen Leuten?
Mit Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie, Ihre Ängste, körperlichen Reaktionen und Gedankenmuster genauer kennen statt ihnen – wie gewohnt – auszuweichen. Die daraus resultierende Selbstakzeptanz führt zu mehr Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit – weg von der oft extremen Selbstbeobachtung hin zur Bewältigung der Situation.
Bitte Schreibzeug, Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

DN 6292 – Wochenendseminar **Am Hart**
Susanne Dau-Kayser · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 3./4.12.2005 · € 47.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Kontakt und Kommunikation

Freundschaft – eine besondere Beziehung

Die beste Freundin, der beste Freund: Freundschaften überdauern so manche Liebesbeziehung, sie halten tausend Kilometer Entfernung aus und sind ein Hafen der Verlässlichkeit in turbulenten Zeiten. Was macht Freundschaft aus? Es gibt einige Faktoren, wie Verlässlichkeit, Eigenständigkeit, Freiwilligkeit, Aufmerksamkeit etc., an Hand derer man echte Freundschaft von falscher und von Zweckbündnissen, guten Bekannten und dem modernen „networking" unterscheiden kann. Ein Seminartag, an dem Sie etwas über das Wesen der Freundschaft erfahren. Ein Tag, an dem Sie Ihre Beziehungen Revue passieren lassen können, an dem Sie Klarheit gewinnen, was Sie in einer Freundschaft wollen und geben wollen. Und – nicht zuletzt – wann und wie eine Freundschaft auch zu Ende gehen kann.

DN 6312 – Wochenendseminar **Am Hart**
Doris Aumüller-Krusche · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 16.30 Uhr · 21./22.10.2005 · € 27.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Schlagfertigkeit

Wir alle stehen hin und wieder auf dem „Schlauch". Oder wissen die richtige Antwort – später zu Hause. Oder sind auf Grund einer verbalen Attacke völlig perplex.
Ob Sie sich jetzt kämpferisch, abgrenzend, verbindlich oder gar sehr humorvoll verhalten, hängt von der Situation, Ihren Zielen und nicht zuletzt von Ihrem Temperament ab. Hauptsache – Sie reagieren: direkt, spontan und möglichst souverän. In diesem Seminar können Sie nicht nur die Grundregeln einer schlagfertigen Kommunikation kennen lernen, sondern auch mit spielerischen und praxisnahen Methoden Ihr Reaktionsvermögen steigern und Ihren sprachlichen Ausdruck erweitern.

DN 6328 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Gabriele Ingrassia · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 27.11.2005 · € 33.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Vom Umgang mit schwierigen Menschen

„ ... mit dem kann ich nicht!" „ ... wenn ich die schon sehe!" Kennen Sie diese oder ähnliche Aussprüche? Und stressig wird es besonders, wenn wir mit Menschen, die für einen „schwierig" sind, arbeiten oder leben müssen.
Mit Hilfe der Voice-Dialogue-Methode lernen Sie, Ihr eigenes „inneres Team" zu erkennen und Beziehungsmuster zu schwierigen Mitmenschen zu verstehen. Dabei wird Ihnen ein Weg gezeigt, mit schwierigen Menschen auszukommen und dabei einiges über sich selbst zu lernen.

DN 6360 – Samstagsseminar **Am Hart**
Regine Lörscher · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · 26.11.2005 · € 27.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Frei für die Liebe
Lieben lernen – sich und andere

Frei für die Liebe sein heißt, frei von Angst oder Zwang, Erwartungen und Süchten zu sein. Liebe hat mit der Versöhnung der Gegensätze von Weiblichem und Männlichem in der eigenen Person zu tun und zwischen dir und mir. Dieser Prozess ermöglicht es, Liebesbeziehungen mit uns selbst und unserem Leben einzugehen, mit unserer Partnerin oder unserem Partner, unseren Kindern, Freunden, mit der Natur und mit dem, was ist.
Bitte mitbringen: den Wunsch, etwas Neues zu lernen, eine Decke, bequeme Kleidung und Schreibmaterial.

DN 6410 – Wochenendseminar **Milbertshofen**
Ursula Bresser · BMW AG · Nachbarschaftsforum · Riesenfeldstr. 7 · sa/so 10.00 bis 18.00 Uhr · 14./15.1.2006 · € 54.– · 14 Plätze · 🖐

Bremsen lösen – die eigene Stärke befreien
Potenzialentwicklung für Frauen

„Eigentlich traue ich mir mehr zu, aber ..." Die vielen Bremsen: Zweifel, Rücksichtnahmen, Befürchtungen, hohe Ansprüche an sich selbst, Bescheidenheit bis Selbstlosigkeit lassen Frauen oft nicht zum Zuge kommen. Bereits die ersten Schritte zum Heben des eigenen Potenzials, nämlich das Entdecken, Bewusstmachen und Verstehen innerer Begrenzungen, sind sehr befreiend. Mit Hilfe von Kreativitätstechniken, Selbstwahrnehmung, Körperarbeit und Gruppenfeedback können Sie Veränderungen in Richtung ungebremste Stärke ausprobieren und erleben.

DN 6494 – Wochenendseminar **Am Hart**
Iris Wolfinger · Nur für Frauen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 10./11.12.2005 · € 54.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Psychologie und Lebenskunst
Lernen – Wissen – Präsentieren

Starke Kinder brauchen starke Eltern
NLP im Alltag mit Kindern

„Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung“ (Antoine de Saint-Exupéry).
Für stressreiche Situationen im Alltag mit Kindern wie Trödeln, Quengeln usw. können Prinzipien des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) eine konkrete, praktikable Hilfe sein, um Kinder besser zu verstehen, Grenzen besser setzen zu können und sich und das Kind im Alltag zu stärken. Themenbereiche: Wie kommuniziere ich, damit die Botschaft auch ankommt? Warum ist es gut, die positive Absicht vom störenden Verhalten zu trennen? Wie setzt man Wünsche und gute Vorsätze in konstruktive, erreichbare Ziele um?

DN 6530 **Freimann**
Annerose Stanglmayr · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 2 x mi 20.00 bis 22.00 Uhr · 9.11. und 23.11. 2005 · € 15.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Selbstmanagement in Alltag und Beruf

Konflikte am Arbeitsplatz selbstsicher meistern

Konflikte lösen Emotionen aus, sind häufig sehr anstrengend und kosten Nerven. Dennoch sind sie wertvolle Hinweise darauf, wie Kommunikation und Zusammenarbeit sich entwickeln und verändern können. Wie kann ich zwischenmenschliche Spannungen aktiv bewältigen? Wie gelingt es mir, dabei authentisch zu bleiben, aber die Grenzen des Konfliktpartners zu achten? Hierzu schauen wir uns gemeinsam anhand von Praxisfällen verschiedene Hintergründe, Verlaufsmuster und Umgangsweisen in lösbaren, aber auch unlösbaren Konflikten im Arbeitsleben an.

DN 6624 – Wochenendseminar **Am Hart**
Cornelia Weigand · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 4./5.2.2006 · € 54.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Lernen – Wissen – Präsentieren

Lern- und Prüfungsstrategien mit NLP

Auf der Basis des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) können Sie Ihre persönlichen Strategien entwickeln, mit denen Sie leichter mit neuen Themengebieten und Prüfungsvorbereitungen zurechtkommen. Sie bestimmen Ihren Lerntyp (visuell, auditiv, kinästhetisch) und entwerfen darauf abgestimmte Lernmethoden und Arbeitsumgebungen. Ein weiterer Schwerpunkt des Seminars dient dem wirkungsvollen Abbau von Stress und Prüfungsangst.

DN 8013 – Wochenendseminar **Am Hart**
Ruth Hellmich · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 2./3.12.2005 · € 41.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Konzentrieren – Lernen – Merken

Was immer Sie lernen müssen und im Gedächtnis behalten wollen: in diesem Seminar wird vermittelt, wie Sie sich das Lernen und Merken erleichtern und effizienter arbeiten können. Inhalte: Lernstoff sammeln und strukturieren, Zeit einteilen, Techniken zur Steigerung der Merkfähigkeit, Tipps und Übungen zur Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit, Methoden zur Überprüfung des gelernten Stoffes, Verwendung verschiedener Medien und Methoden (z. B. Karteikarten, MindMaps, Diktiergerät etc.).

DN 8015 – Samstagsseminar **Am Hart**
Maria Püschel · Übungskurs · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 15.10.2005 · € 27.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Lernen – Wissen – Präsentieren
Münchner Bildungsweg

Fremdsprachen lernen – mit Spaß und Langzeitwirkung

Wie kommen die Vokabeln ins Langzeitgedächtnis? Wie geht die Grammatik in Fleisch und Blut über? Wann und wie übt man sprechen, hören, lesen? Welche Fremdsprache auch immer Sie lernen: hier erfahren Sie, mit welchen Lernstrategien, Merktechniken, Methoden und Tricks Sie Erfolg und Spaß beim Lernen und beim Einsatz Ihrer Sprachen haben.
Mit vielen Übungen und Zeit zum Ausprobieren.
Bitte bringen Sie ggf. Ihre Sprachbücher mit.

DN 8044 – Samstagsseminar **Am Hart**
Elena Lupas · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · 10.12.2005 · € 27.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Ich bin mein eigener Coach – Motivation und Handlungsfähigkeit stärken

Eine Anleitung, um mit sich selbst in ein motivierendes Gespräch zu kommen und das „Hamsterrad" der Gewohnheiten zu verlassen. Inneres Coaching kann Sie darin unterstützen, den Blickwinkel auf Ihre Aufgaben, Pläne und Entscheidungen zu verändern, Ihr Potenzial zu entdecken und neue Handlungsoptionen zu entwickeln. Schwerpunktthemen: Zeit und Zeitmanagement – Denkmuster und Wahrnehmung – Selbstmotivation – Kreativität und Intuition.

DN 8216 – Wochenendseminar **Am Hart**
Wolfgang Seifert · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 17.00 bis 21.30 Uhr · sa 10.00 bis 18.30 Uhr · 7./8.10.2005 · € 54.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Münchner Bildungsweg

Der Münchner Bildungsweg ist ein allgemein bildender Lehrgang, der den Teilnehmer(inne)n grundlegende Informationen aus den Geistes-, Sozial- und Naturwissenschaften bieten will, um einen persönlichen Bildungsprozeß anzuregen, Wissen aufzufrischen, neue Impulse zu setzen.
Interessent(inne)n können sich im Fachgebiet beraten lassen, mo bis do von 9.00 bis 16.00 Uhr, fr von 9.00 bis 13.00 Uhr, Telefon (0 89) 72 10 06-44.

Grundlehrgang

2. Semester

DN 9121 **Am Hart**
Ingeborg Röck: Lehrgangsbegleitung · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mo 9.30 bis 11.30 Uhr · 26.9.2005 bis 30.01.2006 · € 102.– · 18 Plätze · ♿ · 🖐

Fortsetzungslehrgänge

Für Teilnehmer/innen, die einen Grundlehrgang besucht haben.

DN 9151 **Am Hart**
Ingrid Toschka: Lehrgangsbegleitung · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x do 17.45 bis 19.45 Uhr · 29.9.2005 bis 2.2.2006 · € 108.– · 18 Plätze · ♿ · 🖐

DN 9182 **Am Hart**
Ursula Fockner: Lehrgangsbegleitung · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x do 9.30 bis 11.30 Uhr · 29.9.2005 bis 2.2.2006 · € 108.– · 18 Plätze · ♿ · 🖐

Literatur

Kreatives Schreiben

Mit kreativen Techniken wie Schreibspielen, assoziativem Schreiben, Fantasiereisen und Vorstellungs-Übungen entwickelt sich ein längerer Text, z. B. eine Geschichte.
Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem spielerisch-leichten Umgang mit dem Schreiben, und hat den Abbau von Schreibhemmungen und -ängsten zum Ziel. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

EN 420 – Wochenendseminar **Milbertshofen**
Arnold Thünker · Bewohnertreffpunkt Milbertshofen · Korbinianplatz 17 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 10./11.12.2005 · € 55.– · 14 Plätze ·

Die Kurzgeschichte

Die Kurzgeschichte als klassisch-moderne Erzählform bietet vielfältige Möglichkeiten bestimmte Inhalte sprachlich zu vermitteln. Das Seminar umfasst neben Kurzreferaten zur Form und dem gemeinsamen Lesen bekannter Texte vor allem praktische Übungen, mit denen wir uns unterschiedliche Gestaltungselemente erarbeiten: direkter Einstieg – Schlaglicht und Geschehen – Pointe und Schluss.

EN 428 – Wochenendseminar **Am Hart**
Annette Döbrich · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · 27./28.1.2006 · € 46.– · 13 Plätze ·

Workshop: Krimi

Wie werden Krimis gestrickt? Welche Techniken gibt es, Spannung zu erzeugen? Welche Themen sind in der neueren Krimi-Literatur en vogue? Wer mit Mord(s)lust Krimis verschlingt, kann hinter die Kulissen dieses Handwerks schauen und sich selbst in „der simplen Kunst des Mordens" schriftlich üben. Anregungen, Tipps und praktische Schreibübungen in einem der populärsten literarischen Genres.
Bitte Schreibzeug mitbringen, keinen Laptop.

EN 430 – Wochenendseminar **Am Hart**
Helmut Schmid · Arbeitskreis · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 5./6.11.2005 · € 55.– · Materialgeld € 0.50, am ersten Tag im Kurs zu zahlen · 13 Plätze ·

Theater

Jonglieren

Jonglieren mit Bällen, Ringen, Keulen, Devilstick, Diabolo, Zigarrenkisten. Für Anfänger/innen und solche, die schon mit drei Bällen jonglieren können.
Bitte drei kleine Bälle oder jegliches schon vorhandene Gerät mitbringen.

EN 555 – Wochenendseminar **Am Hart**
Andreas Anders-Wilkens · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 15.00 Uhr · 15./16.10.2005 · € 46.– · 13 Plätze ·

Zauber-Wochenende

Eine Einführung in die Zauberwelt. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die Geheimhaltung der magischen Tricks an. Eventuell anfallendes Materialgeld ist im Kurs zu zahlen.

EN 565 – Wochenendseminar **Am Hart**
Dieter Langer · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 15.00 Uhr · 28./29.1.2006 · € 46.– · 14 Plätze ·

Schauspielerische Grundübungen
Für Anfänger/innen, die noch keine oder wenig Erfahrung mit dem Schauspielen haben. Erste Erfahrungen mit Texten aus Schauspielszenen werden gemacht.
Der Workshop will Freude am eigenen Spielen vermitteln, die Fantasie anregen und in die Grundbegriffe des Theaterspielens einführen. Grundübungen des Schauspiels, wie z. B. Improvisation und Rollenspiel, werden gemeinsam ausprobiert.
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

EN 615 – Ferienseminar **Am Hart**
Rudi Kemmer · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 29./30.10.2005 · € 49.– · 17 Plätze · ♿ ·

Improvisations-Theater

Vorsicht: Dieser Workshop bleibt nicht ohne Folgen für den Alltag. Denn er fördert den lebendigen Ausdruck, spontane Spielfreude und schnelle Reaktionsfähigkeit.
Unter Anleitung eines professionellen Impro-Spielers können die Teilnehmer/innen in unterschiedlichsten Szenen ihren Fantasien freien Lauf lassen. Und jede Menge Spaß dabei haben. Improvisationstheater ver-rückt wirklich alles und ist immer für Überraschungen gut.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Trainingsschuhe.

EN 685 – Wochenendseminar **Am Hart**
Carsten Schleuß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 24./25.9.2005 · € 55.– · 14 Plätze ·

EN 690 – Wochenendseminar **Am Hart**
Carsten Schleuß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 5./6.11.2005 · € 55.– · 14 Plätze ·

Zaubern macht Spaß!

Man kann Dinge, von denen andere nur träumen!
In diesem Kurs werden einzelne Grundlagen und Kunststücke der Zauberkunst unterrichtet.
Die Kinder stellen schnell fest, wie man mit verblüffenden Zauberkunststücken unterhalten kann.
Ab 16.30 Uhr sind Eltern, Freunde und Angehörige zu einer kleinen Präsentation herzlich eingeladen.

EN 841 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Dieter Langer · Nur für Kinder von 8 bis 12 Jahren · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 13.11.2005 · € 10.– · (ermäßigte Gebühr) · Materialgeld ca. € 5.- im Kurs zu zahlen · 14 Plätze · ♿ ·

---

12. November 2005:
Der Gasteig wird 20 Jahre alt – ein Grund zum Feiern!
Feiern Sie mit und lassen Sie sich überraschen! Ein Fest der Sinne mit Konzerten, Shows, Ausstellungen und Mitmachprogrammen: zum Entdecken und Staunen, Zuschauen und Zuhören, Tanzen und vielem mehr ... Alle im Gasteig ansässigen Institute bieten beste Unterhaltung zum Nulltarif.
Gefeiert wird von 14.00 Uhr bis spät in die Nacht. Der Eintritt ist frei!
Das genaue Programm lag bei Drucklegung noch nicht fest.
Nähere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite http://www.gasteig.de.
Entdecken Sie die Programmbeiträge der Münchner Volkshochschule unter http://www.mvhs.de.
Die Veranstaltungen der Münchner Stadtbibliothek sehen Sie unter http://www.muenchner-stadtbibliothek.de

---

Musikverständnis

„Buh!" oder „Bravo!" Wann ist ein Sänger eigentlich gut?

Wissen Sie, was die „tessitura" ist, worin eine Soubrette sich vom lyrischen Sopran unterscheidet? Wie Countertenöre singen, warum ältere Sänger häufig ein starkes Vibrato haben und wodurch die Stimme ihre Lautstärke erhält? Wenn Sie sich für Grundlagen der Gesangsstimme und der stimmlichen Ausbildung interessieren, Kriterien für gesangliche Leistungen kennen lernen und diskutieren wollen und einfach zahlreiche Aufnahmen großer Sängerinnen und Sänger hören und vergleichen möchten, dann sind Sie hier richtig!

EN 1022 – Wochenendseminar **Am Hart**
Prof. Thomas Gropper · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 13.00 und 14.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 14./15.1.2006 · € 37.– · 18 Plätze · ♿ · 🖐

Musik

Stimmbildung, Gesang

Singen kann jede/r!

Sie singen zwar gerne, sind aber nur in der Badewanne mutig? Geben Sie sich einen Ruck und entdecken Sie, wie wohltuend es ist, die eigene Stimme zum Klingen zu bringen. Übungen zur Entspannung sowie Körper- und Atemarbeit sind die Basis für eine gesunde Stimmfunktion. Vorbereitende Stimmübungen erleichtern das Erlernen der Lieder, Kanons und Songs.
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse: keine Notenkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke.
Weitere Informationen erhalten Sie bei Sigrid Waak unter Telefon (0 81 06) 89 28 60.

Voice and body

EN 2060 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Sigrid Waak · Anfänger/innen ohne Grundkenntnisse · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 11.12.2005 · € 28.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Stimmbildung intensiv

Singen mit Leib und Seele – aber wie? Sie möchten das Volumen und den Umfang Ihrer Stimme vergrößern? Für die Entwicklung einer gesunden und belastbaren Stimme ist kontinuierliche Atem- und Körperarbeit erforderlich. Das Erschließen von Resonanzräumen und korrektes Sprechen sind ebenso Inhalt des Unterrichts wie gezieltes Stimmtraining. Beim Erarbeiten der Lieder und Songs wird Hilfestellung für auftauchende stimmtechnische Probleme gegeben.
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse: keine Notenkenntnisse erforderlich. – Anfänger/innen mit Grundkenntnissen: 2. Semester; Voraussetzung: Notenkenntnisse.

Geheimnis Stimme

EN 2084 **Freimann**
Hanna Steiner · Anfänger/innen ohne Grundkenntnisse · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 10 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 15.11.2005 bis 7.2.2006 · € 70.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

EN 2086 **Freimann**
Hanna Steiner · Anfänger/innen mit Grundkenntnissen · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 10 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 15.11.2005 bis 7.2.2006 · € 70.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Russische Lieder

Lieder, seit Jahrhunderten in Russland gesungen, erzählen Geschichten von Liebe und Leid, vom Schicksal der Menschen, von den Wundern der Landschaft und der Natur. Nach Einsing- und Stimmbildungsübungen werden die Lieder durch Vor- und Nachsingen einstudiert. Die Texte werden zuerst auf Deutsch erklärt und anschließend in der Originalsprache gesungen.
Natürlich sind auch Muttersprachler/innen sehr willkommen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Freude am Singen sollten Sie mitbringen.

EN 2102 – Wochenendseminar **Freimann**
Zulfia Zakir · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · sa/so 10.30 bis 13.00 Uhr · 12./13.11.2005 · € 27.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

So canto samba

Samba war ursprünglich eine Mischung aus den Rhythmen der westafrikanischen Sklaven mit indianischer und portugiesischer Musik. Lassen Sie sich von der faszinierenden Vielfalt und Ursprünglichkeit von Samba, Bossa-Nova und Baião mitreißen. Im Kurs werden Kanons und mehrstimmige Lieder erarbeitet.
Musikalische und sprachliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Muttersprachler/innen sind herzlich willkommen.

EN 2104 – Samstagsseminar **Freimann**
Lilian Zamorano Müller · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · sa 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 26.11.2005 · € 20.– · 20 Plätze · ♿ · 🖐

„Oh Happy Day" – Gospels und Spirituals

Lebensfreude, Temperament und Gemeinschaftsgefühl – Gospels und Spirituals sind heute in den USA feste Bestandteile von Gottesdiensten. Von afroamerikanischen Sklaven im Zuge ihrer Christianisierung verbreitet, kann man diese geistlichen Lieder mit Jazzelementen heute auch auf den großen Konzertbühnen dieser Welt hören. Nach Aufwärmübungen für die Stimme und leichtem Gehörbildungs-Training erarbeiten wir dann einige mehrstimmige Songs.

EN 2106 – Wochenendseminar **Freimann**
Joy C. Green · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Mohr-Villa · Situlistr. 75 · sa 14.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr (jeweils mit einer halben Stunde Pause) · 19./20.11.2005 · € 30.– · 18 Plätze · 🖐

EN 2108 – Wochenendseminar **Freimann**
Joy C. Green · Anfänger/innen mit Grundkenntnissen · Mohr-Villa · Situlistr. 75 · sa 14.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr (jeweils mit einer halben Stunde Pause) · 21./22.1.2006 · € 30.– · 18 Plätze · 🖐

Gitarre

Gitarre Liedbegleitung – Informationsveranstaltung

Gebührenfreie Beratung, Tipps für die Anschaffung eines Instrumentes und Auskunft über freie Plätze.
Für alle Interessent(inn)en am Gitarrenspiel, die entweder neu beginnen, wieder anfangen oder noch besser und vielfältiger begleiten wollen.

EN 2300 **Am Hart**
N.N./N.N. · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 8.9.2005 · Gebührenfrei · Anmeldung nicht erforderlich · 20 Plätze · ♿

Gitarre zum Kennenlernen

Sie müssen nicht mitsingen – also nur Mut, so schwer ist Gitarre spielen gar nicht! Sie lernen die ersten Griffe kennen und erfahren, was der Unterschied zwischen Notenschrift und Tabulatur ist. Ihre frisch erworbenen Kenntnisse können Sie dann im Folgesemester in den Grundstufen der Kurse „Gitarre – Liedbegleitung und Instrumentalstücke" oder „Klassische Gitarre" vertiefen.

EN 2306 **Am Hart**
Jean-Michel Bertet · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 3 x di 18.30 bis 20.00 Uhr · 17.1. bis 31.1.2006 · € 26.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

EN 2308 **Am Hart**
Jean-Michel Bertet · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 3 x di 20.00 bis 21.30 Uhr · 17.1. bis 31.1.2006 · € 26.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Gitarre – Liedbegleitung und Instrumentalstücke

Gitarre als Begleitinstrument (Zupf- und Schlagtechnik) für zunächst einfache Lieder und Songs. Nach Erwerb der Grundlagen können Sie dann Ihre Kenntnisse in Workshops und Kursen zu speziellen Stilrichtungen vertiefen. Beratung erhalten Sie bei der gebührenfreien Informationsveranstaltung EN 2300.
Grundstufe: 1. Semester: Einführung für Teilnehmer/innen ohne musikalische Vorkenntnisse; Liedbegleitung mit einfachen Schlag- und Zupfmustern und wenigen Akkordgriffen.

EN 2320 **Freimann**
Andreas Birkenhauer · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 15 x di 19.00 bis 20.30 Uhr · 27.9.2005 bis 31.1.2006 · € 128.– · 6 Plätze · ♿ · 🖐

EN 2322 **Am Hart**
Rafaela Narewski · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mi 19.45 bis 21.15 Uhr · 28.9.2005 bis 1.2.2006 · € 128.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Gitarre Liedbegleitung – Aufbaustufe

2. Semester: Weiterführung der Schlag- und Zupfmuster aus der Grundstufe. Voraussetzung: Kenntnisse aus der Grundstufe. Geeignet auch zum Wiedereinstieg für Teilnehmer/innen, die vor einiger Zeit bereits Grundkenntnisse erworben haben. Vor Anmeldung bitte unbedingt an der gebührenfreien Informationsveranstaltung, siehe EN 2300, teilnehmen oder das Fachgebiet kontaktieren.

EN 2340 **Freimann**
Andreas Birkenhauer · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 15 x di 20.30 bis 21.30 Uhr · 27.9.2005 bis 31.1.2006 · € 100.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Gitarre Liedbegleitung – Spielgruppen

3. Semester und höher: Erweiterung des Repertoires und Lieder nach Absprache; teilweise auch zusammen mit anderen Instrumenten. Voraussetzung: Beherrschung der Grundakkorde, Tabulatur- oder Notenkenntnisse. Vor Anmeldung bitte unbedingt an der gebührenfreien Informationsveranstaltung, siehe EN 2300, teilnehmen oder das Fachgebiet kontaktieren.

EN 2360 **Am Hart**
Juanito Heldmann · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.9.2005 bis 30.1.2006 · € 128.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

EN 2362 **Am Hart**
Juanito Heldmann · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 26.9.2005 bis 30.1.2006 · € 128.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

EN 2364 **Am Hart**
Rafaela Narewski · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x di 16.45 bis 18.15 Uhr · 27.9.2005 bis 31.1.2006 · € 150.– · 6 Plätze · ♿ · 🖐

EN 2366 **Freimann**
Andreas Birkenhauer · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 15 x di 18.00 bis 19.00 Uhr · 27.9.2005 bis 31.1.2006 · € 100.– · 6 Plätze · ♿ · 🖐

EN 2368 **Am Hart**
Rafaela Narewski · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x di 18.15 bis 19.45 Uhr · 27.9.2005 bis 31.1.2006 · € 128.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

EN 2370 **Am Hart**
Rafaela Narewski · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x di 19.45 bis 21.15 Uhr · 27.9.2005 bis 31.1.2006 · € 128.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

▶

Fortsetzung von „Gitarre Liedbegleitung – Spielgruppen"

EN 2372 **Am Hart**
Rafaela Narewski · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mi 17.00 bis 18.30 Uhr · 28.9.2005 bis 1.2.2006 · € 128.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

EN 2374 **Am Hart**
Rafaela Narewski · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mi 18.30 bis 19.45 Uhr · 28.9.2005 bis 1.2.2006 · € 107.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Blasinstrumente

Mundharmonika – Blues-Harp

Seit dem 19. Jahrhundert wird dieses Instrument in der Richter-Stimmung in einer Ausführung mit zehn ungeteilten Tonkanälen und den für die damalige Volksmusik notwendigen zwei Akkorden hergestellt. Heute kommt diese Art der Mundharmonika vor allem in modernen Musikstilen wie z. B. Pop, Blues und Funk zum Einsatz. Auf der Blues-Harp wird (im Gegensatz zur so genannten Wanderharmonika) jeweils nur ein Zieh- und Anblaston erzeugt.
Grundstufe: Einführung für Teilnehmer/innen ohne musikalische Vorkenntnisse; Anblastechnik, Tonbelegung, akustische Effekte, Bending (Spieltechnik für Töne, die auf dem Instrument nicht vorgesehen sind); Repertoire: u. a. Folk-Songs.
Aufbaustufe: Verbesserung der akustischen Effekte und des Bendings, Akkorde und Intervalle, erste Schritte der Improvisation; Repertoire: u. a. ein Chicago-Blues-Song von Sonny Boy Williamsen; Voraussetzung: Beherrschung der Einzelton-Spieltechnik.
Bitte mitbringen: Mundharmonika in C-Dur (Richter-Stimmung, Zehn-Loch-System); Instrumente können auch im Kurs erworben werden.
Weitere Informationen erhalten Sie bei Thomas Hippe unter Telefon (0 89) 57 86 96 98.

EN 2570 – Wochenendseminar **Am Hart**
Thomas Hippe · Grundstufe · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 28./29.10.2005 · € 57.– · 10 Plätze · ♿ · 🖐

EN 2572 – Wochenendseminar **Am Hart**
Thomas Hippe · Aufbaustufe · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 16./17.12.2005 · € 57.– · 10 Plätze · ♿ · 🖐

Irish Tin Whistle

Diese einfache Metallflöte ist eines der charakteristischen Instrumente in der irischen Musik. Wer Spaß an Irish Folk Music hat, lernt hier auch ohne Notenkenntnisse erste Grundlagen des Flötenspiels.
Bitte unbedingt mitbringen: Tin Whistle in D-Dur.
Weitere Informationen erhalten Sie bei Colm O'Tuama unter Telefon 01 60/ 95 68 84 52

EN 2578 – Wochenendseminar **Milbertshofen**
Colm O'Tuama · Kulturhaus Milbertshofen · Schleißheimer Str. 332 · sa 11.00 bis 17.00 Uhr · so 11.00 bis 14.00 Uhr · 14./15.1.2006 · € 57.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Klavier

Klavier

Das Klavier gehört zur Familie der Tasteninstrumente und hat wie der verwandte (Konzert-)Flügel den „konkurrenzlos großen" Tonumfang von sieben Oktaven.
Entsprechend unbegrenzt sind die Möglichkeiten und die Literatur für das Klavier. Das Spiel einfacher Melodien und Stücke, das Begleiten von Gesang oder anderen Instrumenten bis hin zum Vortrag komplexerer Klavierwerke – alles ist möglich.
Die Kurse sind für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Da für den Unterricht nur ein Instrument zur Verfügung steht, wird die Kurszeit in Einzelunterricht aufgeteilt.
Voraussetzung ist die Möglichkeit, täglich am Klavier zu üben; Notenkenntnisse werden gegebenenfalls vermittelt.

EN 2600 **Am Hart**
Thilo Trebbin · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x do 13.45 bis 15.15 Uhr · 29.9.2005 bis 2.2.2006 · € 212.– · 4 Plätze · ♿ · 🖐

EN 2602 **Am Hart**
Thilo Trebbin · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x do 15.15 bis 16.45 Uhr · 29.9.2005 bis 2.2.2006 · € 212.– · 4 Plätze · ♿ · 🖐

EN 2604 **Am Hart**
Thilo Trebbin · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x do 17.00 bis 18.30 Uhr · 29.9.2005 bis 2.2.2006 · € 212.– · 4 Plätze · ♿ · 🖐

EN 2606 **Am Hart**
Thilo Trebbin · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x do 18.30 bis 20.00 Uhr · 29.9.2005 bis 2.2.2006 · € 212.– · 4 Plätze · ♿ · 🖐

EN 2608 **Am Hart**
Thilo Trebbin · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x do 20.00 bis 21.30 Uhr · 29.9.2005 bis 2.2.2006 · € 212.– · 4 Plätze · ♿ · 🖐

EN 2610 **Freimann**
Johanna Strigl · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.9.2005 bis 30.1.2006 · € 212.– · 4 Plätze · ♿ · 🖐

EN 2612 **Freimann**
Johanna Strigl · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 26.9.2005 bis 30.1.2006 · € 212.– · 4 Plätze · ♿ · 🖐

EN 2614 **Freimann**
Stefan Kurz · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 29.9.2005 bis 2.2.2006 · € 212.– · 4 Plätze · ♿ · 🖐

EN 2616 **Freimann**
Stefan Kurz · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 29.9.2005 bis 2.2.2006 · € 212.– · 4 Plätze · ♿ · 🖐

HeranTasten –
Improvisation am und mit dem Klavier

Für alle, die damit experimentieren wollen, Klaviermusik aus dem Moment heraus entstehen zu lassen.
Um die vielfach bestehenden Hemmungen vor dem freien Spiel zu verlieren, stehen musikalische Vorgaben und Rahmensetzungen im Mittelpunkt (Akkordstrukturen, Skalen, Bassfiguren ...). Dann folgen Improvisationen, inspiriert von Bildern und Texten über die Natur. Diverse, auch modernere Klangmöglichkeiten werden dabei erprobt (über das Tastenspiel hinaus z. B. der Einsatz der Klaviersaiten). Ein Hauptanliegen des Workshops ist es, sich intuitiv und impulsiv auf spontane Ideen und Spiellösungen einzulassen und so der „Angst vor falschen Tönen" konstruktiv zu begegnen.
Es steht ein Klavier zur Verfügung, daher wird im Wechsel einzeln oder vierhändig gespielt.
Voraussetzungen: zwei Jahre Spielpraxis, Notenkenntnisse.

EN 2635 – Wochenendseminar **Am Hart**
Stefan Kurz · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 11.00 bis 16.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 12./13.11.2005 · € 104.– · 4 Plätze · ♿ · 🖐

Percussion-Instrumente

Percussion – Conga

Conga ist der Sammelbegriff für drei verschieden große hohe bauchige Trommeln („Quinto", „Conga", „Tumba") kubanischer Herkunft. Sie werden mit Fingern und Handballen geschlagen und als Rhythmus-Instrumente u. a. im Salsa, (Latin-)Jazz, Rock und zur Begleitung lateinamerikanischer Tänze eingesetzt. Sie lernen (auch anhand von Hörbeispielen) grundlegende Schlagtechniken und einfache zweistimmige Rhythmen kennen und erhalten zusätzlich einen kurzen Überblick über die wichtigsten lateinamerikanischen Rhythmus-Kleinpercussion-Instrumente („Claves", „Maracas", „Cowbell", „Guiro"). Grundstufe: Einführung für Teilnehmer/innen ohne musikalische Vorkenntnisse.
Instrumente sind vorhanden; ggf. bitte eigene Instrumente mitbringen.

EN 2662 – Wochenendseminar **Freimann**
Janine Schmidt · Grundstufe · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · sa/so 10.30 bis 13.00 Uhr · 17./18.12.2005 · € 39.– · 9 Plätze · ♿ · 🤲

Percussion – Djembe

Die Djembe, eine große kelchförmige Trommel, stammt aus Westafrika. Sie besteht aus einem mit Ziegenfell bespannten Holzkorpus und wird mit beiden Händen, meist stehend, geschlagen. Zu Beginn werden grundlegende Spieltechniken und Sounds vermittelt, dann verschiedene traditionelle westafrikanische Basisrhythmen erlernt. Einfache Improvisationen, Zusammenspiel mit Basstrommeln („Dundun", „Sangban", „Kenkeni") und Hörbeispiele ergänzen nach Möglichkeit das Programm.
Den regionalen Schwerpunkt entnehmen Sie bitte den jeweiligen Kursdaten. Instrumente sind vorhanden; ggf. bitte eigene Instrumente mitbringen.
Grundstufe: Einführung für Teilnehmer/innen ohne musikalische Vorkenntnisse.

Guinea, Mali

EN 2666 – Samstagsseminar **Freimann**
Rainer Arold · Grundstufe · Mohr-Villa · Situlistr. 75 · sa 11.00 bis 15.30 Uhr · 8.10.2005 · € 35.– · 11 Plätze · 🤲

Trommeln für Eltern mit Kindern (ab sechs Jahren)

Dass Erwachsene und Kinder miteinander und voneinander trommeln lernen können, und wieviel Spaß und Freude an der perkussiven Musik (überwiegend afrikanischen Ursprungs) dabei entsteht, wird dieses Wochenende zeigen.
Grundlegende Technik und Anschlagsarten für Djembe und Basstrommeln stehen am Anfang und führen uns immer wieder über die rhythmisch-musikalische Bewegung zu einem mehrstimmigen afrikanischen Rhythmus.
Dazu wird auch kulturelles Wissen über Herkunft und Hintergründe der Trommel-Musik mit einfließen, denn jeder traditionelle Rhythmus hat eine Geschichte. Gleichzeitig wird jeder sowohl die ordnende als auch befreiende Wirkung von Rhythmus und Trommeln erleben.
Bitte mitbringen: leichte Turnschuhe.
Trommeln werden gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte nur Kinder ab Schulalter anmelden.

EN 2678 – Wochenendseminar **Milbertshofen**
Gabriela Fischer · Kulturhaus Milbertshofen · Schleißheimer Str. 332 · sa/so 13.30 bis 15.30 Uhr · 11./12.2.2006 · € 30.– · 12 Plätze · ♿ · 🤲

Musik/Tanz

Gemischte Spielgruppe

Workshop Jazz-Improvisation

Kreatives musikalisches Gestalten. Offen für alle Instrumente, z. B. Piano, Saxophon, Trompete, Kontrabass und Gitarre; besonders willkommen sind Musikpraktizierende mit jazzuntypischen Instrumenten wie Akkordeon, Bratsche oder Balalaika.
Voraussetzung: ca. zwei Jahre Spielpraxis und Notenkenntnisse; Improvisationserfahrung ist nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Notenpapier, Schreibutensilien, Verstärker für E-Gitarre und E-Bass.

EN 2708 – Wochenendseminar **Am Hart**
Thorsten Klentze · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 11.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 28./29.1.2006 · € 63.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Tanz

Ballett

Ballettkurse für Kinder und Jugendliche

Der Ballettunterricht hat nicht das Ziel, Tänzer/innen heranzubilden. Vielmehr soll die körperliche und geistige Wendigkeit der jungen Menschen gefördert und ihre Fantasie angeregt werden. Die körperlichen Übungen, wie auch später die Tänze, sollen den Kindern helfen, sich gelöster und sicherer zu bewegen.
Bitte mitbringen: geeignete Ballettkleidung und -schuhe. Information bei Claudia Furthmair-Schäffler unter Telefon (0 89) 3 54 52 54.

EN 3040 Z **Am Hart**
Jahreskurs · Claudia Furthmair-Schäffler · Nur für Kinder ab sechs bis acht Jahren · Anfänger/innen mit Grundkenntnissen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 28 x mi 16.00 bis 17.30 Uhr · 5.10.2005 bis 5.7.2006 · € 118.– (ermäßigte Kursgebühr) · 16 Plätze · 🖐

EN 3042 Z **Am Hart**
Jahreskurs · Claudia Furthmair-Schäffler · Nur für Kinder ab neun Jahren · Fortgeschrittene · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 28 x mi 17.30 bis 19.00 Uhr · 5.10.2005 bis 5.7.2006 · € 157.– · ermäßigt € 118.– · 16 Plätze · 🖐

Kreativer Tanz, Stepptanz, Street Dance, Breakdance und HipHop

Meditative Kreistänze und Folklore

Durch die Ruhe der meditativen Kreistänze, die lebendige Kraft der Folkloretänze aus unterschiedlichen Kulturkreisen und die harmonische Musik finden wir unsere Mitte, unser inneres Gleichgewicht. Wir lernen auch die archetypischen Symbole (z. B. Stern oder Labyrinth) dieser Tänze kennen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mit Ledersohlen.

EN 3096 **Freimann**
Eva Frank · Anfänger/innen mit Grundkenntnissen · Mohr-Villa · Situlistr. 75 · 14 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2005 bis 1.2.2006 · € 89.– · 14 Plätze · 🖐

EN 3098 – Wochenendseminar **Am Hart**
Eva Frank · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · so 10.00 bis 15.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 4./5.2.2006 · € 37.– · 18 Plätze · 🖐

Stepptanz – Technik intensiv

Die Füße als Instrument! „Stamp", „brush", „step", „timestep", „groove", „sound" – je besser die Basis, desto schneller wird man schneller! Hier gibt's die Gebrauchsanweisung – musikalische Grundlagen und Rhythmuslehre für Stepper/innen, Tipps zu Körperhaltung und Ausführung von Schritten, Anregungen für Ausstrahlung (und Bühnenpräsenz) und natürlich eine kleine Choreografie!
Für Teilnehmer/innen ohne und mit Grundkenntnisse/n geeignet.
Bitte mitbringen: leichte, flache Schnürschuhe mit Ledersohlen; falls vorhanden, Steppschuhe.

EN 3120 – Wochenendseminar **Milbertshofen**
Miene Costa · Anfänger/innen ohne und mit Grundkenntnisse/n · TapTone Studio · Bischof-Adalbert-Str. 25 · sa/so 11.00 bis 14.30 Uhr (jeweils mit einer halben Stunde Pause) · 26./27.11.2005 · € 38.– · 12 Plätze ·

Street Dance und HipHop

Ursprünglich Subkultur in den Straßenschluchten der New Yorker Bronx, werden Street Dance und HipHop heute in Videoclips, Tanzstudios, Clubs und sogar auf großen Theaterbühnen getanzt. Funky Moves und Coolness zu Black Music, Rap, R'n'B, Soul und Funk – etwas Kondition oder tänzerische Grundkenntnisse (z. B. Jazz Dance) wären daher nicht schlecht.
Anfänger/innen mit Grundkenntnissen: Grundkenntnisse aus Jazz Dance oder zeitgenössischen Tanztechniken erforderlich.
Bitte mitbringen: Sportkleidung und unbedingt saubere Hallenturnschuhe; für die laufenden Kurse zusätzlich Jazz-Dance- oder Gymnastik-Schuhe mit Ledersohlen.

EN 3170 **Am Hart**
Anne Lange · Anfänger/innen ohne und mit Grundkenntnisse/n · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 13 x fr 18.00 bis 19.15 Uhr · 14.10.2005 bis 3.2.2006 · € 69.– · 14 Plätze ·

Breakdance und HipHop

In den Hinterhöfen Amerikas, in den Stadtvierteln der Armut entwickelte sich in den Siebzigern aus dem Leben der „kids" eine eigene „Sprache" – HipHop! Die noch junge Kultur mit ihren unterschiedlichen Strömungen von Breakdance bis Kopfnicker-Style, von Funk bis R'n'B sowie DJ, Rap und Graffiti erfasste in den Achtzigern dann auch Europa. Das Seminar führt in den Tanz dieser Welle ein, der durch die Verbindung von Präzision und Lässigkeit fasziniert. Nach einem Warm-up werden Breakdance-Basics wie z. B. „Top Rocks", „Up Rocks", „Six Steps", „Baby Freeze" trainiert und zu einer Choreografie zusammengesetzt.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Sportkleidung und saubere Hallenturnschuhe.

EN 3190 – Wochenendseminar **Am Hart**
Susanne Hörmann (SouSee Q) · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 14.00 bis 17.30 Uhr (jeweils mit 30 Minuten Pause) · 10./11.12.2005 · € 28.– · 14 Plätze ·

Afro, Latin, Paartänze

Afrokaribische Tänze – Reggae von Roots bis Ragga

Bob Marley, Jimmy Cliff, UB 40, Shaggy – Reggae, das Lebensgefühl der jamaikanischen Rastafari, wurde besonders durch die Musiklegende Bob Marley in den frühen Siebzigern des letzten Jahrhunderts auch in Europa populär. Der ursprüngliche Roots Reggae mit sozialkritisch-politischen Texten wird eher langsam und entspannt getanzt. Die neueren Formen wie Cisscidee, Dancehall Reggae und Rag-a-muffin (kurz „Ragga" genannt) sind schnell, schweißtreibend und teils mit HipHop-Bewegungen gemischt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Jazz-Dance- oder Gymnastik-Schuhe mit Ledersohlen bzw. Stopp-Socken.

EN 3204 – Wochenendseminar **Am Hart**
Thomas Dyett · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 13.00 bis 16.00 Uhr · so 12.00 bis 15.00 Uhr · 22./23.10.2005 · € 28.– · 14 Plätze ·

Karibik-Fitness-Mix

Gute Laune, Lebensfreude, Karibik-Flair und „sonnige" Musik – der optimale Einstieg ins Wochenende! Dieses Tanz-Fitnesstraining mixt die temperamentvollen Tänze Soca und Calypso (aus Trinidad), Reggae (aus Jamaica) und Salsa, garniert sie mit heißen, karibischen Rhythmen, und fertig ist das „Bacardi Feeling".
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Jazz-Dance- oder Gymnastik-Schuhe mit Ledersohlen bzw. Stopp-Socken.

EN 3206 **Freimann**
Thomas Dyett · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 10 x fr 19.00 bis 20.15 Uhr · 11.11.2005 bis 3.2.2006 · € 53.– · 14 Plätze ·

Capoeira – afrobrasilianischer Kampftanz

Capoeira wurde von den afrobrasilianischen Sklaven entwickelt, denen jegliche Art von Selbstverteidigungstraining verboten war. Sie vermischten Akrobatik, Angriff und Verteidigung mit tänzerischen und spielerischen Elementen. Das Spiel folgte dem Rhythmus traditioneller Musik und wurde paarweise ausgetragen. Erst im 20. Jahrhundert wurde Capoeira in Brasilien offiziell erlaubt und zählt heute dort zum großen kulturellen Erbe.
Voraussetzung: Beweglichkeit und ein wenig Kondition.
Paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.

EN 3220 – Wochenendseminar **Am Hart**
Juanito Heldmann · Anfänger/innen ohne und mit Grundkenntnisse/n · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 13.00 Uhr (jeweils mit 30 Minuten Pause) · 19./20.11.2005 · € 23.– · 14 Plätze ·

Salsa und Merengue

Salsa und Merengue: faszinierende Lebenslust, Bewegungsfreude und Temperament! Sie lernen einfache Schrittkombinationen und entwickeln ein Gefühl für den mitreißenden Rhythmus der Karibik.
Falls in den jeweiligen Kursdaten nicht anders angegeben, ist paarweise Anmeldung nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe) und ein kleines Handtuch.

EN 3258 – Wochenendseminar **Am Hart**
Robert Zacharias · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 11.00 bis 15.30 Uhr · 8./9.10.2005 · € 37.– · 16 Plätze ·

EN 3260 – Wochenendseminar **Freimann**
Claudio Pacheco/Reiko Horikoshi · Nur für Paare · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · sa/so 14.00 bis 17.00 Uhr · 10./11.12.2005 · € 31.– · 20 Plätze ·

Tango Argentino

Tango – Tanz in der Umarmung, ein ungesprochener Dialog. Charakteristisch für diesen spannungsgeladenen Tanz ist die Improvisation mit einigen immer neu variierten Grundschritten.
Bitte unbedingt paarweise anmelden.
Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Ledersohlen und nicht zu spitzen Absätzen (keine Straßenschuhe).

EN 3302 – Wochenendseminar **Am Hart**
Dietmar Wittmann/Katrin Wittmann · Nur für Paare · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 13.00 bis 18.00 Uhr · so 11.00 bis 16.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 14./15.1.2006 · € 41.– · 22 Plätze ·

Paartänze – fit für jeden Ball

Man tanzt nicht mehr nur auf Hochzeiten, sondern auch auf Firmenfeiern, Geburtstagspartys, Sommerfesten, im Fasching, beim ersten Rendezvous – und dann lieber zu zweit als allein! Führen Sie Ihren Partner, Kollegen oder Ihre Freundin doch einmal „trittsicher" aufs Parkett! Schritt für Schritt und Takt für Takt lernen Sie Paartänze kennen, z. B. Standardtänze wie Langsamer/Wiener Walzer, Foxtrott/-Slowfox, (Europäischer) Tango, lateinamerikanische Tänze wie Cha-Cha-Cha, Jive, Rumba, Samba, Modetänze wie Salsa, Disco Fox, Rock 'n' Roll, Mambo, Blues, Merengue und ggf. auch aktuelle Trendtänze der Saison. Den Schwerpunkt entnehmen Sie bitte den jeweiligen Kursdaten.
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse:
Einführung in Tanzhaltung und Grundschritte/-figuren
Bitte unbedingt paarweise anmelden.
Bitte mitbringen: Schuhe mit Ledersohlen und nicht zu spitzen Absätzen und bequeme Kleidung.

Walzer, Foxtrott, Tango, Jive, Rumba, Disco Fox

EN 3320 **Moosach**
Martina Flores Sandoval/Martha Dobler · Nur für Paare · Anfänger-/innen ohne Vorkenntnisse · AWO-Zentrum · Gubestr. 5 · 8 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 20.10. bis 15.12.2005 · € 56.– · 18 Plätze ·

Standard, Lateinamerika; Fortsetzungskurs siehe EN 3350

EN 3329 **Am Hart**
Giancarlo Balaci/Gabriela Balaci · Nur für Paare · Anfänger/innen ohne und mit Grundkenntnisse/n · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 7 x fr 19.30 bis 21.00 Uhr · 30.9. bis 18.11.2005 · € 49.– · 18 Plätze ·

Paartänze – fit für jeden Ball
Anfänger/innen mit Grundkenntnissen

Wiederholung und Variationen der Grundschritte/-figuren; den Schwerpunkt entnehmen Sie bitte den jeweiligen Kursdaten.
Voraussetzung: sichere Kenntnisse der Schwerpunkttänze.
Bitte unbedingt paarweise anmelden.
Bitte mitbringen: Schuhe mit Ledersohlen und nicht zu spitzen Absätzen und bequeme Kleidung.

Standard, Lateinamerika

EN 3350 **Am Hart**
Giancarlo Balaci/Gabriela Balaci · Nur für Paare · Anfänger/innen mit Grundkenntnissen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 8 x fr 19.30 bis 21.00 Uhr · 25.11.2005 bis 3.2.2006 · € 56.– · 18 Plätze ·

Walzer, Foxtrott, Tango, Cha-Cha-Cha, Samba, Disco Fox

EN 3352 **Moosach**
Martina Flores Sandoval/Martha Dobler · Nur für Paare · Anfänger/-innen mit Grundkenntnissen · AWO-Zentrum · Gubestr. 5 · 8 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 20.10. bis 15.12.2005 · € 56.– · 18 Plätze ·

Verschenken Sie doch einmal einen Volkshochschulkurs!
Mit einem Geschenkgutschein im Wert von € 25.– kann sich die oder der Beschenkte eine Veranstaltung der Münchner Volkshochschule aussuchen. Unsere Gutscheine erhalten Sie in der
Zentrale im Gasteig, Kellerstraße 6, 1. Stock,
Eingang Rosenheimer Straße 5,
sowie in den Stadtbereichen
Nord, Am Hart, Troppauer Straße 10
Ost, Giesing, Schlierseestraße 47
Süd, Harras, Albert-Roßhaupter-Straße 8
West, Pasing, Bäckerstraße 14
Weitere Auskünfte zu den Geschenkgutscheinen geben wir Ihnen gerne unter (0 89) 4 80 06 62 08.

Paartänze – Boogie Woogie

Der Boogie Woogie entstand Ende der zwanziger Jahre des letzten Jahrhunderts in afroamerikanischen Musikkneipen. Er wurde später als schneller Paartanz bekannt und gehört zu den Swing-Tänzen. Ursprünglich von rollender Bassbegleitung am Klavier untermalt, schwappte der Boogie Woogie dann Ende des 2. Weltkrieges mit den großen Swingorchestern auch nach Europa. Heute sind Boogie Woogie und Swing besonders durch Brian Setzer und Robbie Williams wieder in aller Munde. Einführung in die Grundtechnik, Schrittkombinationen und Figuren zu Originalmusik, ergänzt durch Hintergrundwissen. Bitte unbedingt paarweise anmelden.
Bitte mitbringen: flache Tanzschuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe).

EN 3370 – Wochenendseminar **Am Hart**
Petra Hoffmann/Oliver Fritsche · Nur für Paare · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 12.00 bis 17.00 Uhr · so 11.00 bis 16.00 Uhr (jeweils mit 30 Minuten Pause) · 26./27.11.2005 · € 57.– · 18 Plätze ·

Paartänze – Hochzeitstanzkurs

Auf der eigenen Hochzeit möchte man – besonders beim Brautwalzer – pa(a)rkettsicher eine gute Figur machen! Hier bekommen Sie die „Grundausstattung für den schönsten Tag im Leben" – Langsamer und Wiener Walzer, Foxtrott, Disco Fox, Tipps für angemessene Kleidung und sicheres Auftreten. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte unbedingt paarweise anmelden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und (Tanz-)Schuhe mit Ledersohlen und nicht zu spitzen Absätzen.

EN 3374 – Wochenendseminar **Am Hart**
Robert Zacharias · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 11.00 bis 15.30 Uhr · 28./29.1.2006 · € 37.– · 16 Plätze ·

Folkloretänze

Irish Dancing

Irish Dancing erfordert Geduld und Übung. Doch schon die ersten Grundschritte und Gruppentänze – die Soft-Shoe-Tänze – machen sehr viel Spaß. Sie bilden die Grundlage für die aus „Riverdance" berühmt gewordenen Stepptänze, die erst mit einiger Erfahrung begonnen werden können. Einführung in die Grundschritte „threes", „sevens", „skips", „hops" und erste Kombinationen.
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder leichte, flexible Schuhe mit Ledersohlen und bequeme Kleidung.

EN 3422 – Wochenendseminar **Freimann**
Anne Mary Murphy · Anfänger/innen ohne und mit Grundkenntnisse/n · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr (jeweils mit 30 Minuten Pause) · 15./16.10.2005 · € 45.– · 17 Plätze ·

Volkstänze aus Russland

Von der feurigen Fröhlichkeit des schwungvollen Gruppentanzes „Kasatschok" bis zur Melancholie des lyrischen „Chorowod" in Kreisformation – wer die russische Seele kennen lernen möchte, sollte mit den Tänzen beginnen! Sie werden von Männern und Frauen im Alltag oder bei geselligen Anlässen gemeinsam getanzt. Weil der Spaß an Bewegung und Musik und das Gemeinschaftsgefühl dabei im Vordergrund stehen, sind diese Tänze auch für Anfänger/innen leicht zu erlernen.
Tänzerische Vorkenntnisse und paarweise Anmeldung sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Gymnastik- oder flache Tanzschuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe) und bequeme Kleidung.

EN 3430 – Wochenendseminar **Am Hart**
Irina Michnovitch · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 14.00 Uhr · 26./27.11.2005 · € 37.– · 14 Plätze ·

Indischer Tanz – Kathak

Der klassische nordindische Tanzstil hat eine mehr als 2000-jährige Tradition und entstand unter dem Einfluss der muslimischen Moguln. Kathak, übersetzt „Geschichten erzählen", interpretiert tänzerisch hinduistische Götter- und Heldendichtungen. Charakteristisch sind weich-fließende Bewegungen, Drehungen, rhythmische Barfußarbeit und Handgesten („Mudras"). Die Wirkung der Tanzschritte wird mithilfe von Glöckchen an Waden und Fußknöcheln und bei den farbenfrohen Frauenkostümen durch Schmuck und Stirnornamente verstärkt.
Einführung für Teilnehmer/innen ohne tänzerische Vorkenntnisse, ergänzt durch Hintergrundwissen und Bildmaterial.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung; Frauen einen langen, weiten Rock, falls vorhanden.

EN 3502 – Wochenendseminar **Freimann**
Caroline Dassel · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · so 11.00 bis 15.00 Uhr · 1./2.10.2005 · € 32.– · 14 Plätze ·

Orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz – Bauchtanz

Orientalischer Tanz ist erdverbunden, mittezentriert, körperbewusst, und er ist ein Improvisationstanz. Da man unter dem Begriff Orientalischer Tanz mehrere unterschiedliche Tanzstile zusammenfasst, finden Sie hinter „Orientalischer Tanz – Fortgeschrittene" Schwerpunktkurse wie z. B. Tänze aus bestimmten Regionen, Verwendung von Accessoires etc.
Bitte mitbringen: leichte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Matte oder Decke; Frauen ein großes Tuch, das um die Hüften gebunden werden kann.
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
1. Semester: keine Voraussetzungen und tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich; Einführung in die Basiselemente: Grund-Tanzhaltung, die typische Isolationstechnik, einfache Rhythmen.

EN 3560 **Freimann**
Claudia Engl · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 15 x mo 19.45 bis 21.15 Uhr · 10.10.2005 bis 6.2.2006 · € 84.– · 18 Plätze ·

Orientalischer Tanz – Anfänger/innen ohne und mit Grundkenntnisse/n

1. und 2. Semester: Vertiefung und Weiterführung der Kenntnisse, ggf. erste Verwendung von Accessoires (z. B. Schleier).

EN 3570 **Am Hart**
Petra Walther · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 14 x mo 20.00 bis 21.30 Uhr · 17.10.2005 bis 6.2.2006 · € 79.– · 18 Plätze ·

Orientalischer Tanz – Anfänger/innen mit Grundkenntnissen

2. und 3. Semester: einfache Übungs- und Schrittkombinationen, Koordination von Arm-, Bein- und Hüftbewegungen.

EN 3578 **Am Hart**
Petra Walther · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 14 x mo 18.30 bis 20.00 Uhr · 17.10.2005 bis 6.2.2006 · € 79.– · 18 Plätze ·

EN 3580 **Am Hart**
Christiane Möhner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 28.9.2005 bis 1.2.2006 · € 84.– · 18 Plätze ·

EN 3582 **Am Hart**
Christiane Möhner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mi 20.00 bis 21.30 Uhr · 28.9.2005 bis 1.2.2006 · € 84.– · 18 Plätze ·

Orientalischer Tanz – Mittelstufe

4. bis 6. Semester: Ausarbeitung einer Choreografie, differenzierter Umgang mit Accessoires, raumorientiertes Tanzen.

EN 3600 **Freimann**
Claudia Engl · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2005 bis 6.2.2006 · € 84.– · 18 Plätze ·

Orientalischer Tanz – Oriental Basics

Eine gute Orient-Tänzerin beeindruckt durch fließende Anmut und (scheinbar) mühelose Eleganz – und wenn man das dann selber versucht, „hakt es irgendwie". Hier bekommen Sie Tipps für die korrekte Tanz-Grundhaltung, entspannte Geschmeidigkeit von Oberkörper- und Armbewegungen und den richtigen (Hüft-)Schwung. Mithilfe ausgewählter, einfacher Übungen und kleinen Tricks tanzt es sich dann gleich viel „runder"!
Nur für Frauen.
Für Anfängerinnen wie Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen.

EN 3630 – Wochenendseminar **Am Hart**
Andrea Baumgartner · Nur für Frauen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 13.30 bis 17.30 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 4./5.2.2006 · € 37.– · 14 Plätze ·

Orientalischer Tanz – Shimmies

Intensives Lebensgefühl und Freude an der Musik mit Shimmies, den faszinierendsten Bewegungen des ältesten aller Tänze! Nach leichten, einführenden Lockerungs-, Koordinations- und Konzentrationsübungen lernen wir die verschiedenen Shimmyvarianten kennen, die zum Hauptrepertoire einer klassischen Bauchtanzroutine gehören.
Für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen im Orientalischen Tanz.

EN 3640 – Wochenendseminar **Am Hart**
Anna Schrag · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 14.00 bis 17.00 Uhr · 19./20.11.2005 · € 25.– · 18 Plätze ·

Arabic Flamenco

Wussten Sie, dass Orientalischer Tanz und Flamenco gemeinsame Wurzeln haben? In den verwandten Hand-, Arm- und Hüftbewegungen ist das noch zu erahnen. Auf ihrem Weg von Indien über Afghanistan, Persien und Nordafrika bis nach Spanien gaben Zigeuner den Impuls für die Entwicklung dieser unterschiedlichen Tanztraditionen. Im Arabic Flamenco werden die weichen, weiblichen Bewegungen des Orientalischen Tanzes und die stolzen, dramatischen des Flamenco wieder verbunden.
Mittelstufe/Fortgeschrittene: Voraussetzung: zwei bis drei Jahre Praxis in Orientalischem Tanz.
Bitte mitbringen: Schleier.

EN 3664 – Wochenendseminar **Am Hart**
Marianne Schwinghammer · Mittelstufe/Fortgeschrittene · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 13.00 Uhr · 10./11.12.2005 · € 28.– · 14 Plätze ·

Kultur und Reisen

Gesundheitsreise nach Ungarn: Sommer, Sonne, neue Zähne

Zahnersatz und medizinische Dienstleistungen sind in Ungarn zwischen 30 und 70 Prozent billiger als in Deutschland. Gründe dafür sind vor allem niedrige Löhne und billigere Raummieten. Da die Ersparnis leicht mehrere Tausend Euro beträgt, ist der Urlaub quasi „kostenlos" mit dabei. Was alles dabei zu beachten ist, wie und wo Sie an seriöse und gute Anbieter kommen – auch was Schönheitschirurgie und Wellness betrifft – wird im Vortrag erläutert.

EN 4614 E – Vortrag **Am Hart**
Margit M. Kanter · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 2.2.2006 · € 4.50 bei Anmeldung · Restkarten € 5.50 nur am Veranstaltungsort · 25 Plätze · ♿ · 🖐

Exkursionen

Anlässlich der Bundesgartenschau haben wir in diesem Semester die Reihe Landpartie zusammengestellt, die Ihnen besondere Gärten, Parks sowie Kunst- und Ausstellungsprojekte im Umland Münchens vorstellen möchte.
Alle Ausflugsziele sind bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Auto zu erreichen.

Landpartie: Schloss Dachau und sein Hofgarten „Wo Fürsten und Künstler wandelten"

Die einstmals hohe repräsentative Bedeutung des Dachauer Schlosses erschließt sich bei einem Rundgang durch den Festsaaltrakt mit seiner einzigartigen Kassettendecke und dem malerischen Hofgarten. Einen besonderen Reiz bietet die Schlossanlage nicht zuletzt durch ihre Lage auf einer Anhöhe mit freiem Blick auf die Münchner Ebene bis hin zur Alpenkette, was sie im 19. und im frühen 20. Jahrhundert zum Anziehungspunkt für Künstler machte.

EN 4632 – Exkursion
Ümit Schaul M.A. · Treffpunkt: Schlosseingang Dachau (Anreise individuell) · so 11.00 bis 12.30 Uhr · 18.9.2005 · € 6.– · Zuzüglich Eintritt · 16 Plätze · 🖐

Landpartie: Gestaltete Natur – vom Landschaftsgarten zur künstlerischen Avantgarde

Die Kunstprojekte zur BUGA im Ort Ismaning befassen sich sowohl mit historischer Garten- und Parkgestaltung als auch mit einem zeitgenössischen Projekt.
Natur am Rande einer Großstadt ist immer auch gestaltete Natur – seien es die in verschiedenen Jahrhunderten angelegten Landschaftsgärten oder die in jüngerer Zeit ausgewiesenen Biotope und Renaturierungsflächen. Im Schlosspark Ismaning wird im Rahmen der BUGA die Installation Topiary des New Yorker Künstlers Matt Mullican gezeigt. Er bedient sich der alten Technik, aus lebenden Pflanzen Kunstformen herzustellen, es entstehen Verbindungen zwischen dem historischen Schlosspark und Kunst der Gegenwart. Der Weg führt durch die Installation im Park und die Werkübersicht im Kallmann-Museum.

EN 4634 – Exkursion
Hiltrud Angela Voß M.A. · Treffpunkt: Eingang Kallmann-Museum, Ismaning, Schloßstr. 3 b (Anreise individuell) · so 14.30 bis 16.00 Uhr · 9.10.2005 · € 6.– · Zuzüglich Eintritt · 16 Plätze · 🖐

Familienausflug

Unser Ausflug führt uns in diesem Semester in die ereignisreiche Zeit des Mittelalters.
Eine spannende Geisterführung können unternehmungslustige Familien auf der Burg Trausnitz in Landshut erleben. Ein erlebnisreicher Tag für Familien, die Spaß daran haben, gemeinsam Unbekanntes zu entdecken und zu erfahren.

Ausflug ins Mittelalter
Landshut mit Geisterführung in der Burg Trausnitz

Die Pläne für eine Zeitreise machen wir gemeinsam in München. Eine Woche später erkunden wir tagsüber die mittelalterliche Altstadt von Landshut auf bekannten und geheimen Wegen. Mit spannenden Geschichten und überraschenden Aktionen versetzen wir uns in die Zeit der Landshuter Hochzeit. Bei unserem abendlichen Besuch in der Burg Trausnitz lehrt uns ein Gespenst das Gruseln.
Für Kinder von sieben bis elf Jahren geeignet.
Zur inhaltlichen Einführung für Kinder und Erwachsene am 14.10.2005 bitte mitbringen: ein Heft ohne Lineatur oder Skizzenbuch (DIN A4), Stifte, Notizblock, evtl. vorhandene Bücher zum Thema.

EN 4654 – Exkursion **Am Hart**
Anita Heft M.A. · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · Vorbereitung: fr 16.00 bis 17.30 Uhr · 14.10.2005 · Exkursion: sa 16.30 bis 18.00 Uhr · Geisterführung: sa 19.30 bis 21.00 Uhr · 22.10.2005 · € 14.– · für Erwachsene · (Kinder gebührenfrei) · Zuzüglich für die Geisterführung Erwachsene € 4.- / Kinder € 1.- · Organisatorische Einzelheiten werden am Einführungstermin besprochen · 24 Plätze ·

Städteporträts

Paris – Weltstadt an der Seine

Beim Klang dieses Namens denkt man sofort an Eiffelturm, Notre Dame, Louvre, Montmartre, Moulin Rouge ... In einem ausgiebigen Stadtrundgang werden all diese Sehenswürdigkeiten vorgestellt. Daneben werden aber auch weniger bekannte Seiten dieser Metropole aufgezeigt. Ein Ausflug nach Versailles rundet den Besuch der Stadt ab.

EN 4678 E – Diavortrag **Am Hart**
Heinz Burger · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · do 19.00 bis 21.00 Uhr · 26.1.2006 · € 4.50 bei Anmeldung · Restkarten € 5.50 nur am Veranstaltungsort · 25 Plätze · ♿ ·

Prag – die „goldene Stadt"

Prag – auch die „hunderttürmige Stadt" genannt, liegt märchenhaft zu beiden Seiten der Moldau. Seit 1993 ist sie Hauptstadt der Republik Tschechien. Frisch restauriert bietet sich ein geschlossenes Stadtbild mit einer über tausendjährigen Geschichte. Wo sonst kann man sein Bier in einem der vielen romanischen Keller trinken, einige der prachtvollsten gotischen und barocken Kirchen Europas besichtigen und so viele Beispiele für den Jugendstil und den Kubismus finden? Auch die großen Literaten Kafka und Rilke sind Kinder Prags.

EN 4682 E – Diavortrag **Milbertshofen**
Gabriele Kunkel M.A. · BMW AG · Nachbarschaftsforum · Riesenfeldstr. 7 · mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 19.10.2005 · € 4.50 bei Anmeldung · Restkarten € 5.50 nur am Veranstaltungsort · 25 Plätze ·

Streifzug durch Istanbul

Das Byzanz der Griechen, das Konstantinopel des oströmischen Reiches, das Istanbul der Osmanen und der Türken – diese wechselvolle Geschichte der einzigen Stadt auf zwei Kontinenten ist auf Schritt und Tritt spürbar und manifestiert sich in einer Fülle großartiger Kunstdenkmäler.

EN 4690 E – Diavortrag **Am Hart**
Ümit Schaul M.A. · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo 18.30 bis 20.00 Uhr · 28.11.2005 · € 5.50 bei Anmeldung · Restkarten € 6.– nur am Veranstaltungsort · 25 Plätze · ♿ · 🖐

Zeichnen und Malen

Zeichnen

Zeichentechnik klassisch

Das Zeichnen folgt Regeln, die man systematisch erlernen kann. Sie werden Schritt für Schritt damit vertraut gemacht und innerhalb kurzer Zeit eindruckvolle Ergebnisse erzielen. Kursinhalt: Darstellung von Form und Linie, Licht und Schatten, Tonabstufung, Proportion, Raum, Komposition, Materialkunde.
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Zeichenstifte, Radierer.

EN 6112 **Am Hart**
Hui Bauer · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 5 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.11. bis 8.12.2005 · € 70.– · 11 Plätze · ♿ · 🖐

Zeichnen kreativ

Entdecken Sie die Zeichnung als persönliches Ausdrucksmittel! Sie werden in die grundlegenden Techniken eingeführt und Ihr schöpferisches Potenzial wird zu Tage gefördert. Sie entwickeln Ihren Blick für das Wesentliche einer Zeichnung und schon nach kurzer Zeit entstehen erstaunlich gute eigenständige Arbeiten.
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte 2H, HB, 2B, 4B, 6B, Zeichenbrett 40 x 60 cm, Radiergummi und Spitzer.

EN 6125 **Am Hart**
Rudolf Fiedler · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 5 x di 18.30 bis 20.45 Uhr · 27.9. bis 25.10.2005 · € 47.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Reiseskizzen

Haben Sie im Urlaub oder bei Ausflügen manchmal Lust, das Gesehene zu skizzieren? Durch gezielte zeichnerische Übungen wird die sachlich genaue Beobachtung und ihre Wiedergabe mit bildnerischen Mitteln geschult.
Bitte mitbringen: Skizzenblock, feste Unterlage, Bleistift, Kugelschreiber, Kohle.

EN 6140 – Wochenendseminar **Am Hart**
Alexander Mitterlechner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 4./5.2.2006 · € 55.– · 13 Plätze · ♿ · 🖐

Porträts in verschiedenen Zeichentechniken

In einfachen Übungen werden Maße und Proportionen (auch Detailstudien) des menschlichen Gesichts sowie das Erfassen der Plastizität des gesamten Kopfes erlernt. Verschiedene Techniken werden erprobt: der lineare Strich, die Zeichnung aus Hell-Dunkel-Werten, das Schraffieren. Modellgeld ist im Kurs zu zahlen.
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, weiche Bleistifte, Kohle oder Rötel.

Zeichnen und Malen

EN 6265 **Am Hart**
Elina Deberdeeva · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.10. bis 28.10. 2005 · Studientag in der Glyptothek · 10.00 bis 16.00 Uhr · so 16.10. 2005 · € 76.– · 13 Plätze · ♿ · 🖐

Schnupperkurse

Schnupperkurs Zeichnen

Kurze und kompakte Einführung in die Grundlagen des Zeichnens. Natürlich werden Sie die Veranstaltung nicht als Künstler verlassen, aber herausfinden, auf was es in Sachen Material ankommt, ob Ihnen die Technik liegt und wo und wie Sie weitermachen könnten.
Bitte mitbringen: alles vorhandene Zeichenmaterial, z. B. Blei-, Farbstifte, Zeichenblock.

EN 6472 –Sonntagsseminar **Am Hart**
Rudolf Fiedler · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 2.10.2005 · € 32.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Schnupperkurs Ölmalerei

Einführung in die Maltechnik, in die Farblehre, in Aspekte der Bildkomposition und der Stilfindung.
Bitte mitbringen: vorhandene Malutensilien wie Farben und Pinsel; Materialgeld für Farben und Malgründe ist (bei Bedarf) im Kurs zu zahlen.

EN 6479 – Samstagsseminar **Am Hart**
Katja Luke · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 3.12.2005 · € 32.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Schnupperkurs Aquarell

Einführung in die verschiedenen Techniken.
Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A4, vorhandene Aquarell- oder Wasserfarben, Pinsel mit Spitze Nr. 10, Bleistift, Radiergummi, Wasserglas.

EN 6483 –Sonntagsseminar **Am Hart**
Nina Martin · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 9.10.2005 · € 32.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Malen

Malerei abstrakt

Jede Malerei arbeitet mit Farbe, Linie und Fläche.
Die Künstler der Klassischen Moderne entdeckten, dass man mit diesen bildnerischen Mitteln zu einer künstlerischen Aussage gelangen kann, auch ohne ein konkretes Motiv abzubilden. Wie eine solche Komposition entstehen kann und welche Gesetzmäßigkeiten dabei zu beachten sind, lernen Sie ebenso wie Grundsätzliches über die sinnliche Qualität der Farben.
Bitte mitbringen: Grundausrüstung vorhandener Malutensilien, Malpapier oder Pappen, Acrylfarben (Rot, Gelb, Blau, Schwarz, Weiß), Gouache oder Aquarellfarben, verschiedene Pinsel, Wasserglas, Mischteller.

EN 6548 **Am Hart**
Jürgen Walter Müller · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 8 x di 18.30 bis 20.45 Uhr · 27.9. bis 22.11.2005 · € 76.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Chinesische Tuschmalerei und Kalligrafie

Schriftkunst und Malerei gehen in der traditionellen chinesischen Kunst Hand in Hand. Bei kalligrafischen Übungen werden Sie zunächst die charakteristische Pinseltechnik kennen lernen und dabei Wesentliches über die Bedeutung einzelner Schriftzeichen erfahren. Danach wenden wir uns der eigentlichen Tuschemalerei zu: das Weiß auf dem Papier ist gleichzeitig „Fülle und Leere" und dabei ein wichtiges bildnerisches Element.
Bitte mitbringen: vorhandene Aquarell- oder Wasserfarben, vorhandene Pinsel, zwei Wasserbecher, zwei Unterteller, Lappen, viel Zeitungspapier. Tusche, Pinsel und Reispapier sind (bei Bedarf) für ca. € 28.– im Kurs erhältlich.

EN 6611 – Wochenendseminar **Am Hart**
Annie Chao · Anfänger/innen und Anfänger/innen mit Vorkenntnissen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 21./22.1.2006 · € 63.– · 11 Plätze · ♿ · 🖐

EN 6613 – Wochenendseminar **Freimann**
Annie Chao · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 3./4.12.2005 · € 63.– · 11 Plätze · ♿ · 🖐

Ölmalerei

Ölmalen auf verschiedenen Bildgründen (Papier, Leinwand, Hartfaser), Farbmischungen, Farblehre, Aufbau eines Bildes durch theoretische und praktische Studien. Traditionelle Bildgestaltungen sind ebenso möglich wie freie Interpretationen.
Zeichenkenntnisse sind von Vorteil.
Bitte mitbringen: Malgründe, vorhandene Ölfarben, Pinsel, Bleistift, Mischteller, Lappen; alles Weitere wird im Kurs besprochen.

EN 6638 **Am Hart**
Elmar Siegesleitner · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 10 x do 18.30 bis 20.45 Uhr · 20.10.2005 bis 19.1.2006 · € 95.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Acrylmalerei – Grundkurs

Einführung in die Technik. Die Eigenschaften des Materials werden erprobt.
Bitte mitbringen: festes Malpapier ab DIN A3, vorhandene Acrylfarben (mindestens Rot, Blau, Gelb, Schwarz, Weiß), weichen Bleistift, Borstenpinsel, Wasserglas, Lappen, Pappteller.

EN 6664 – Wochenendseminar **Am Hart**
Ulla M. Scholl · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 26./27.11.2005 · € 55.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Aquarell – gegenständlich

Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A3, vorhandene Aquarellfarben, verschiedene Aquarellpinsel, Bleistift HB, Knetradierer, Wasserbecher, Lappen, alles Weitere wird im Kurs besprochen.

EN 6718 **Am Hart**
Sabine Springer-Weber · Anfänger/innen mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 7 x mo 18.30 bis 21.00 Uhr · 28.11.2005 bis 23.1.2006 · € 65.– · 16 Plätze · ♿ · 🖐

Herbstlandschaft in Aquarell

Schnell wechselnde Stimmungen, Farbe und Licht, Wolken, Licht und Schatten, Wind und Wetter. Faszinierende Motive für die Aquarellmalerei.
Bitte mitbringen: Aquarellpapier, Skizzenpapier, Aquarellfarben, Pinsel und sonstige Malutensilien, Wasserglas.

EN 6758 – Wochenendseminar **Am Hart**
Alexander Mitterlechner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 19./20.11.2005 · € 63.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Winterlandschaft in Aquarell

Gleißendes Licht, blaue Schatten, klirrende Kälte, Schnee und Eis, karge Natur. Mit wenigen Pinselstrichen bilden wir die Stimmung des Winters ab.
Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A3 (extra rau), Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Wassergefäß.

EN 6760 – Wochenendseminar **Freimann**
Alexander Mitterlechner · Mohr-Villa, Werkstatt · Situlistr. 73 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 10./11.12.2005 · € 63.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Vom Naturalismus zur Abstraktion

Die abstrakte Kunst hat es deutlich gemacht: freie Formen und vom Gegenstand gelöste Farbe haben einen mächtigen künstlerischen Ausdruck. Sie werden den Weg vom Gegenstand hin zum Abstrakten in schnellen Schritten nachvollziehen und eigene ausdrucksvolle Kunstwerke schaffen. Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A3 (extra rau), Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Wassergefäß.

EN 6765 – Wochenendseminar **Freimann**
Alexander Mitterlechner · Mohr-Villa, Werkstatt · Situlistr. 73 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 14./15.1.2006 · € 63.– · 12 Plätze · 🖐

Blumenaquarelle

Wie malt man Blumen – und dann auch noch in Aquarell? Nicht die botanisch genaue Wiedergabe einer Blume, sondern der farbliche Gesamteindruck und die Komposition stehen im Mittelpunkt. Es wird auch in der Aquarell-Mischtechnik gearbeitet.
Materialgeld in Höhe von € 4.– für Blumen ist im Kurs zu zahlen.

EN 6776 – Wochenendseminar **Am Hart**
Franz Fusseder · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 22./23.10.2005 · € 41.– · 16 Plätze · ♿ · 🖐

Bitte beachten Sie auch die Angebote in den Ateliers in der Werkhalle, Frohschammer Straße 14 A in Milbertshofen, die in den Fachgebieten „Zeichnen und Malen", „Grafik und plastisches Gestalten" und „Jugendkunstschule" im Gesamtprogramm ab Seite 244 angeboten werden.

Verschenken Sie doch einmal einen Volkshochschulkurs!
Mit einem Geschenkgutschein im Wert von € 25.– kann sich die oder der Beschenkte eine Veranstaltung der Münchner Volkshochschule aussuchen. Unsere Gutscheine erhalten Sie in der
Zentrale im Gasteig, Kellerstraße 6, 1. Stock,
Eingang Rosenheimer Straße 5,
sowie in den Stadtbereichen
Nord, Am Hart, Troppauer Straße 10
Ost, Giesing, Schlierseestraße 47
Süd, Harras, Albert-Roßhaupter-Straße 8
West, Pasing, Bäckerstraße 14
Weitere Auskünfte zu den Geschenkgutscheinen geben wir Ihnen gerne unter (0 89) 4 80 06 62 08.

Grafik und plastisches Gestalten

Schnupperkurs Kalligrafie

An diesem Schnuppertag wollten wir ein wenig von der Vielfalt geschriebener Schriften kennen lernen. Sie gewinnen Einblicke und erkennen Möglichkeiten zum selber Tun. Eine Materialkunde, vom Fachmann zusammengestellt, soll helfen sich der Schreibkunst zu nähern.
Bitte verfügbare Schreibmaterialien mitbringen: Federn, Tinten, Papier. Wir schauen, was wir damit anfangen können.
Willkommen zum Spiel mit schönen Buchstaben und Zeichen!

EN 6885 – Samstagsseminar **Am Hart**
Andreas D´Orfey · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 13.00 bis 17.30 Uhr · 10.12.2005 · € 24.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Shodo – japanische Kalligrafie

Sie erlernen die Grundlagen der traditionsreichen japanischen Schreibkunst „Shodo", bei der die Schriftzeichen mit Pinsel und Tusche auf Seidenpapier gemalt werden. Die Kunstform „Shodo" wurde im Mittelalter stark vom Zen-Buddhismus beeinflusst und bedeutet daher nicht nur die Lehre vom schönen Schreiben, sondern auch meditative Beschäftigung und intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Ich. Trainiert werden auch Kreativität und Konzentrationsfähigkeit. Vorkenntnisse sind erwünscht, aber nicht erforderlich. Vorhandenes Material kann mitgebracht, oder (in den Wochenendkursen) für ca. € 10.– ausgeliehen werden.

EN 6904 – Wochenendseminar **Am Hart**
Nobuko Häufle-Yasuda · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 1./2.10.2005 · € 55.– · 13 Plätze · ♿ · 🖐

Jugendkunstschule

Jugendkunstschule – Kunst für Kids

Dieses Programm richtet sich gezielt an Kinder und Jugendliche von 8 bis 18 Jahren. Die Anmeldung zu den Veranstaltungen erfolgt gemäß den üblichen Modalitäten und den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Münchner Volkshochschule. Ermäßigungen werden jedoch nicht gewährt, da sie bereits in die Kursgebühren eingerechnet sind. Wenn nicht anders angegeben, beinhalten die Kursgebühren auch die Kosten für alles Material, das im Kurs zur Verfügung gestellt wird. Die „Kunst für Kids" der Münchner Volkshochschule ist Bestandteil der neu gegründeten Münchner Jugendkunstschulen (www.jugendkunstschule-muenchen.de).

Holzschnitzen
(Für Kinder von 8 bis 12 Jahren)

Zu Beginn wird jedes Kind in den fachgemäßen Umgang mit dem Handschnitzmesser eingeführt. Dann stellen wir aus schönen Hölzern kleine Figuren und Tiere, Brieföffner und Löffel her.
Bitte mitbringen: eine Schürze.

EN 7080 – Sonntagsseminar **Freimann**
Sabine Capek · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · so 10.00 bis 13.30 Uhr · 13.11.2005 · € 9.– · Materialgeld € 5.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Künstlerisches Gestalten

Keramik

In allen Keramikkursen werden die Dozent(inn)en mit Ihnen einen Abhol- und Nachbesprechungstermin vereinbaren, bei dem Fragen zu Brand und Glasur geklärt werden.

Töpfern für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Anleitung in verschiedenen keramischen Techniken: Aufbauen, Modellieren, Drehen, Dekorieren. Sie werden erfahren, wie viel Spaß es macht, die eigenen Ideen in Form zu bringen.
Ton, Engoben und Glasuren sind in der Werkstatt erhältlich, Kosten nach Verbrauch. Zusätzlich fallen noch Brennkosten an.

EN 7100 **Freimann**
Gabriele Gottschalk · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 5 x do 19.00 bis 21.00 Uhr · 10.11. bis 8.12.2005 · € 42.– · Brennpauschale € 6.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 14 Plätze · ♿ · 🖐

EN 7102 **Freimann**
Gabriele Gottschalk · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 5 x do 19.00 bis 21.00 Uhr · 12.1. bis 9.2.2006 · € 42.– · Brennpauschale € 6.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Keramik 2
für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Anfänger/innen werden in die Grundtechniken eingeführt und erlernen die Anfertigung einfacher Gebrauchsgegenstände. Fortgeschrittene können nach eigenen Vorstellungen schwierigere Formen oder kleine Plastiken töpfern.
Materialgeld in Höhe von ca. € 11.– bis € 21.– bzw. nach zusätzlichem Verbrauch ist im Kurs zu zahlen.

EN 7108 **Am Hart**
Helene Bamberger · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 10 x mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 28.9. bis 7.12.2005 · € 91.– · Brennpauschale € 6.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Nanas – Tonskulpturen und Gefäße

In einer speziellen Technik zwischen Gefäßkeramik und Skulptur entstehen im wahrsten Sinn des Wortes bauchige Figuren à la Niki de St. Phalle oder skulpturale Gefäße für Wohnung, Balkon oder Garten. Der grobe, terracottafarbene Ton verleiht den Stücken mediterranes Flair.
Materialgeld je nach Verbrauch ca. € 13.– bis € 26.–.
Zusätzliche Farbgebung durch bunte Glasuren ist auf Wunsch möglich, dadurch entstehen allerdings nach weitere Kosten nach Verbrauch.

EN 7120 –Wochenendwerkstatt **Am Hart**
Monika Herdes · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr(jeweils mit einer Stunde Pause) · 15./16.10.2005 · € 63.– · Brennpauschale € 8.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Japanische Sushi-Keramik

Stellen Sie individuelle Platten und Gefäße ganz im Stil traditionell asiatischer Originale her. Sie erlernen dabei die keramische Platten- und Aufbautechnik.
Keine Vorkenntnisse erforderlich. Rohmaterial ist im Kurs erhältlich. Kosten nach Verbrauch (ca. € 15.– bis 20.–).

EN 7121 **Am Hart**
N.N. · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 6 x do 18.30 bis 21.00 Uhr · 29.9. bis 3.11.2005 · € 63.– · Brennpauschale € 5.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Künstlerisches Gestalten

Mosaik

Sie erhalten Einblick in die Geschichte der Mosaikkunst, in die Materialkunde und lernen traditionelle und moderne Techniken kennen. Sie entwerfen ein eigenes Motiv, das Sie dann auf einer Platte (30 x 30 cm) mit Glasmosaiksteinen puzzleartig ausfüllen. Vorab werden Ihnen kunsthistorische Bildbeispiele aus antiken Kulturen gezeigt, aber auch modernere Varianten z. B. eines Hundertwasser oder Gaudi.
Bitte mitbringen: Zeichenblock, Blei-, Buntstifte, Radiergummi, kleine Leimpinsel. Alle anderen Materialien werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet (ca. € 25.–).

EN 7188 – Wochenendwerkstatt **Freimann**
Mariana Scvortova · Mohr-Villa, Werkstatt · Situlistr. 73 · sa/so 10.00 bis 18.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 12./13.11.2005 · Nachbearbeitung: fr 20.00 bis 21.30 Uhr · 18.11.2005 · € 82.– · 12 Plätze ·

Schmuck

Die Grundausstattung an Werkzeugen stellt die Münchner Volkshochschule. Kleinere Verbrauchsmaterialien, die nach Verbrauch abgerechnet werden, können die Teilnehmer/innen im Kurs erwerben.

Goldschmieden – Ringe

Aus hochkarätigem Gold und Sterlingsilber fertigen Sie nach eigenen Entwürfen, deren Ausführbarkeit wir aber gemeinsam besprechen, Fingerschmuck an. Bei der Gestaltung unterschiedlicher Ringformen werden verschiedene Techniken des Goldschmiedens gezeigt.
Gold und Silber sind in der Werkstatt erhältlich. Kosten nach Verbrauch.
Materialgeld € 10.– für Verbrauchsmaterial wie Sägeblätter, Bohrer, Wachsmaterial etc. ist im Kurs zu zahlen.

EN 7330 – Wochenendwerkstatt **Am Hart**
Jutta Lenich-Frei · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 26./27.11.2005 · € 77.– · 10 Plätze · ♿ ·

EN 7334 – Wochenendwerkstatt **Freimann**
Jutta Lenich-Frei · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 14./15.1.2006 · € 77.– · 10 Plätze · ♿ ·

Goldschmieden – Ohrstecker, Ohrhänger, Broschen und Anhänger

Aus edlen Metallen und wunderschönen Steinen fertigen Sie Ihren individuellen Schmuck. Die Gestaltungsentwürfe erarbeiten wir gemeinsam. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Gold, Silber und Edelsteine sind im Seminar erhältlich, die Kosten richten sich nach dem Verbrauch.
Grundmaterialkosten in Höhe von € 11.– sind im Kurs zu zahlen.

EN 7338 – Wochenendwerkstatt **Freimann**
Jutta Lenich-Frei · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 22./23.10.2005 · € 77.– · 10 Plätze · ♿ ·

Künstlerisches Gestalten

Silberschmuck – individuell gestaltet

Setzen Sie Ihre Gestaltungsidee für ein attraktives Schmuckstück um! Bei der Realisierung Ihres Entwurfes werden Sie handwerklich und künstlerisch unterstützt. Sie fertigen Anhänger, Ringe, Broschen oder andere Schmuckstücke aus Silber oder Gold. Dabei können Sie Löt- und Formtechniken sowie das Fassen von Steinen üben.
Das Werkzeug steht zur Verfügung, Silber und Schmucksteine können Sie mitbringen oder im Kurs erwerben.

EN 7352 – Wochenendwerkstatt **Am Hart**
Gerhard Schröder · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 22./23.10.2005 · € 53.– · Für diesen Kurs: Vorbesprechung der Projekte, bitte spätestens eine Woche vor Kursbeginn mit dem Kursleiter abklären, Telefon (0 89) 22 01 15 · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Perlenschmuck – sinnlich in den Herbst

Sie erlernen die Kunst mit echten Perlen, Korallen und Halbedelsteinen edle Colliers, einfache Ketten, Armbänder oder eng anliegende „Chokers" zu gestalten, die Sie mit Zwischenteilen und Verschlüssen ergänzen können. Das benötigte Material kann im Seminar erworben werden. Oder Sie bringen aus Ihrem Schmuckkästchen Perlen und alles, was sich fädeln lässt mit, denn neue Ideen ergeben sich immer aus den vorhandenen Schätzen.

EN 7463 – Wochenendwerkstatt **Am Hart**
Sabine Mittermayer · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.30 Uhr (mit jeweils einer Stunde Pause) · 15./16.10.2005 · € 62.– · 13 Plätze · ♿ · 🖐

Kleine Schmuckstücke aus Perlen

Perlen, Zuchtperlen, afrikanische Glasperlen, Steinperlen und Schätze aus Ihrem eigenen Fundus lassen sich zu fantasievollen, individuellen Schmuckstücken verarbeiten. Sie erlernen das Knüpfen (eine klassische Technik) von Ketten, Colliers oder Armbändern und haben viel Zeit, eigene Ideen umzusetzen.
Das Material kann im Kurs erworben werden oder Sie bringen aus Ihrem Fundus mit, was Sie gerne neu kombinieren möchten.
Bitte mitbringen: Nagelschere, spitze Pinzette, weißes Frotteehandtuch.

EN 7470 – Wochenendwerkstatt **Am Hart**
Manuela Walbrun-Hohenfeld · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 24./25.9.2005 · € 62.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Kunsthandwerk mit Tradition

Einfach glänzend – Vergolden und Versilbern mit Blattmetall

Schlagmetallblätter haben einen ähnlichen Effekt wie echtes Blattgold oder Silber, sind aber wesentlich billiger und leichter zu verarbeiten. Ich zeige Ihnen diese einfache und schnelle Technik der geschlossenen Blattmetallauflage und der transparenten/farbigen Schlusslackierung auf einem kleinen Rahmen. Alle Materialien wie Rahmen, Farben, Lacke und Blattmetall werden von der Kursleiterin mitgebracht.
Bitte mitbringen: Arbeitsschürze, Schreibzeug, Wasserglas, Haushaltsrolle, verschiedene Pinsel, Schleifpapier Körnung 120. Materialgeld (€ 5.–) ist im Kurs zu bezahlen

EN 7866 – Samstagsseminar **Am Hart**
Franziska Lemaitre · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 13.00 bis 18.00 Uhr · 12.11.2005 · € 27.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Künstlerisches Gestalten

Künstlerische Holzrahmen

Sie lernen verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten mit Acrylfarbe, Goldbronze und Stuckelementen. Aus einer großen Auswahl selbst gefertigter Silikonformen wählen Sie Ihre eigenen Stuckteile aus, die Sie dann gießen. Mit den verschiedenen Techniken, wie z. B. dem Grünspaneffekt, der Spritz-, Wisch-, oder Stupftechnik können Sie Ihren Rahmen antik oder modern bearbeiten. Alle Materialien wie Rahmen, Farben und Gips werden von der Kursleiterin mitgebracht.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Wasserglas, Pinsel, Haushaltsrolle, zwei Bogen Aquarellpapier DIN A4, Schleifpapier Körnung 40 und 120; Materialgeld ist im Kurs zu zahlen (ca. € 5.–).

EN 7868 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Franziska Lemaitre · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.30 bis 18.00 Uhr · 13.11.2005 · € 32.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Kerzen selbst herstellen
Für Eltern und Kinder ab neun Jahren

In einem Einführungsvortrag wird über Geschichte, Entstehung und der Verarbeitung von Bienenwachs referiert.
Aus 100-prozentigem Bienenwachs werden dann Kerzen gezogen (Tauchen), gewickelt (gerollt aus Mittelwänden) und in Formen (Motivformen) gegossen .
Mitzubringen sind: schnittfeste Unterlage, Bastelmesser, Lineal.
Material ist vor Ort erhältlich und wird nach Verbrauch abgerechnet (€ 10.– pro Kilo Wachs).

EN 7870 – Sonntagswerkstatt **Am Hart**
Walter Niedermeier · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 20.11.2005 · Erwachsene: € 16.– zuzüglich € 6.– Materialgeld · Kinder: € 9.– zuzüglich € 3.– Materialgeld, bei der Anmeldung zu zahlen · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Buchbinden und Marmorpapierherstellung

Gestalten Sie Ihre Briefpapiermappe, Ihre Schachtel, Ihre Bucheinbände oder Fotoalben nach eigenen Ideen. Hier lernen Sie die Grundlagen des Buchbindens, der Buchreparatur und das Marmorieren von Papieren.
Bitte mitbringen: große Haushaltsschere, Cutter, Falzbein, Maßband und Schürze.

EN 7890 **Am Hart**
Astrid Wild · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 10 x mo 18.30 bis 20.30 Uhr · 10.10. bis 19.12.2005 · € 84.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Dekoration, Drachenbau

Herbststillleben

Die Fülle des Herbstes genießen und mit der Vielfalt von Farben, Formen, Früchten und Düften fertigen Sie Kränze, Girlanden oder auch Gestecke an. Blätter, Beeren, Kräuter und Herbstblumen wie Hortensien, Dahlien, Gartenrosen lassen Ihre Arbeiten auch in getrocknetem Zustand zu einem reizvollen Stillleben der Jahreszeit werden.
Bitte mitbringen: verschiedene Gefäße, Gartenschere und Messer, Wickeldraht und Zierdraht.
Das Materialgeld wird nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

EN 7962 **Am Hart**
Waltraud Maisch · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 19.10.2005 · € 13.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Künstlerisches Gestalten

Adventskränze

Wir werden mit Naturmaterialien wie Clematis (Waldrebe), Cornus (Hartriegel), Salix (Weide, Kränze binden, die Sie sowohl als winterlichen Türkranz oder als Adventskranz ausschmücken können. Mediterranes Grün wie Olive, Silbereiche, Eukalyptuszweige und auch Früchte, Fruchtscheiben, Zapfen und Nüsse ergänzen Ihren Kranz. Der Duft von Thymianholz, verschiedenen Weihnachtsgewürzen wie Zimt, Nelken und Aniss machen Ihre Arbeit zu einem sinnlichen Vergnügen.
Bitte mitbringen: Gartenschere, Messer, Blumendraht, Kerzen und sonstige Accessoires.
Materialgeld wird nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

EN 7967 **Am Hart**
Waltraud Maisch · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 29.11.2005 · € 13.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

EN 7968 **Am Hart**
Waltraud Maisch · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.11.2005 · € 13.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Geschenkverpackungen – selbst gemacht

Jeder freut sich über liebevoll eingepackte Geschenke. Mit etwas Fantasie und Kreativität können Sie individuelle Hüllen für Ihre Geschenke selbst anfertigen. Und das aus Materialien, die Sie ohnehin zu Hause haben, oder künftig sammeln werden, zu schade zum Wegwerfen finden oder für die sie sonst keine Verwendung mehr haben: Recycling – Verpackungen unterschiedlichster Art.
Bitte mitbringen: Schere und Klebstoff, falls vorhanden Wellpappe, Packpapier, Kalenderblätter, Stoffreste, Schachteln, Geschirrtücher, Interessantes aus der Papiertonne, Knöpfe, Weihnachtsgeschenke zum Einwickeln.
Zusätzliches Material wird nach Verbrauch abgerechnet.
In Kooperation mit dem Abfallwirtschaftsbetrieb München.

EN 7983 **Am Hart**
N.N. · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · di 18.00 bis 20.00 Uhr · 6.12.2005 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze · ♿ · 🖐

Spitzdrachen klassisch gebaut

Der Begriff „Spitzdrachen" beschreibt die schlanke geometrische Form – das klassische Modell schlechthin. Die Arbeitsschritte bis zur Fertigstellung sind übertragbar auch für eine Vielzahl andere Modelle. Lernen Sie mit uns ein solides Konstruktionskreuz zu binden und mit der gespannten Schnur einwandfrei zu fixieren. Wir zeigen Ihnen auch, wie eine Papierbespannung fachgerecht aufgebracht wird und mit lustigen Mustern versehen werden kann. Anschließend lassen wir unsere Drachen natürlich steigen. Modellgröße: ca. 80 x 80 cm.
Alles Material ist im Kurs erhältlich, Kosten nach Verbrauch.

EN 7996 – Samstagswerkstatt **Am Hart**
René Lucio · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 8.10.2005 · € 37.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Verschenken Sie doch einmal einen Volkshochschulkurs!

Mit einem Geschenkgutschein im Wert von € 25.– kann sich die oder der Beschenkte eine Veranstaltung der Münchner Volkshochschule aussuchen. Unsere Gutscheine erhalten Sie in der
Zentrale im Gasteig, Kellerstraße 6, 1. Stock,
Eingang Rosenheimer Straße 5,
sowie in den Stadtbereichen
Nord, Am Hart, Troppauer Straße 10
Ost, Giesing, Schlierseestraße 47
Süd, Harras, Albert-Roßhaupter-Straße 8
West, Pasing, Bäckerstraße 14
Weitere Auskünfte zu den Geschenkgutscheinen geben wir Ihnen gerne unter (0 89) 4 80 06 62 08.

Mode und textiles Gestalten

Wie mache ich das Beste aus meinem Typ?

Wir erarbeiten gemeinsam Ihr optimales Erscheinungsbild unter Berücksichtigung Ihrer Figur und Körperproportionen. Sie erhalten viele Tipps zur Auswahl von Garderobe, Accessoires, Brille, Frisur und Make-up.
Bitte mitbringen: Schminkutensilien, Tischspiegel und Schreibzeug. Materialgeld ca. € 6.– ist im Kurs zu zahlen.

EN 8075 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Gertrud Waitszies · Nur für Frauen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 9.10.2005 · € 39.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Farb- und Stilberatung

In diesen Seminaren können Sie Ihren individuellen Farbtyp entdecken und Ihren persönlichen Stil kennen lernen. Es werden Prinzipien der Farb- und Stillehre sowie der Umgang mit dem jeweiligen Farbpass vermittelt. Tipps zu typgerechter Bekleidung, Frisur und Make-up runden das Programm ab. Sie erfahren an sich selbst und am Beispiel der anderen Teilnehmerinnen, wie typgerechte Farb- und Stilwahl das Erscheinungsbild positiv beeinflussen. Ein Farbpass (€ 23.–) kann im Kurs erworben werden. Bitte Brotzeit mitbringen.

EN 8101 – Samstagsseminar **Hasenbergl**
Gisela Leibfried · Nur für Frauen · Pfarrer-Steiner-Zentrum · Riemerschmiedstr. 16 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr (mit einer halben Stunde Pause) · 22.10.2005 · € 49.– · 9 Plätze · 🖐

EN 8105 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Gisela Leibfried · Nur für Frauen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 18.00 Uhr (mit einer halben Stunde Pause) · 22.1.2006 · € 49.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

EN 8110 – Sonntagsseminar **Milbertshofen**
Gisela Leibfried · Nur für Frauen · Kulturhaus Milbertshofen · Schleißheimer Str. 332 · so 10.00 bis 18.00 Uhr (mit einer halben Stunde Pause) · 27.11.2005 · € 49.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

EN 8115 – Sonntagsseminar **Freimann**
Gisela Leibfried · Nur für Frauen · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · so 10.00 bis 18.00 Uhr (mit einer halben Stunde Pause) · 11.12.2005 · € 49.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Junge Volkshochschule: Outfit-Beratung für Mädchen ab 13 Jahren: Welches Styling passt zu mir?

Was steht mir? Wie soll ich mich stylen, z. B. zum Ausgehen, zum Vorstellungsgespräch oder für den Beruf? Wie trete ich am coolsten auf? Wenn dich solche oder ähnliche Fragen beschäftigen, dann bist du hier richtig. In dem Tagesseminar lernst du, was zu deinem Typ und dem jeweiligen Anlass am besten passt. Außerdem bekommst du professionelle Tipps, wie du im Umgang mit anderen Menschen sicherer wirst.
Bitte mitbringen: Kleidung, bei der du unsicher bist, ob sie dir steht. Außerdem Schminksachen, Accessoires und Haarschmuck, falls vorhanden. Materialgeld € 3.– ist im Kurs zu zahlen.

EN 8123 – Samstagsseminar **Am Hart**
Christine Mateyka-Butz · Nur für Mädchen von 13 bis 18 Jahren · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 15.30 Uhr (mit einer halben Stunde Pause) · 19.11.2005 · € 22.– (ermäßigte Kursgebühr) · 10 Plätze · ♿ · 🖐

Mode und textiles Gestalten

Figur und Mode – mein persönlicher Style-Guide

Jackie Kennedy hatte es oder Lady Di – dieses untrügliche Gespür für Mode, die Figur und Persönlichkeit unterstützt. Dabei ist ein überzeugender Auftritt nicht nur Auserwählten vorbehalten. Es gilt lediglich einige Basisregeln zu beachten. In der bewussten Abstimmung zwischen individueller Körpersilhouette und Kleidungsschnitt liegt das Geheimnis, wobei die Figur Nebensache ist, ob ideal oder mit sympathischen Pölsterchen. Hier wird Ihr individueller Körperbau analysiert und Rückschlüsse auf Ihre Kleidervorlieben gezogen. Grundlage ist die Carla-Mason-Mathis-Methode. Künftig werden Sie die für Sie optimale Garderobe absolut stilsicher auswählen – übrigens auch ohne teure Haut Couture. Bitte mitbringen: Lieblingskleidungsstücke und „Schrankhüter", Handspiegel und Schreibzeug.

EN 8138 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Christiane Köferl · Nur für Frauen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 18.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 6.11.2005 · € 44.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Face Styling

Ihr Gesicht ist Ihre Visitenkarte – bringen Sie es optimal zur Geltung. Aus der genauen Analyse Ihrer Gesichts- und Halsform sowie der Gesichtsproportion erarbeiten Sie Ihr individuelles Styling. Welche Brille, welcher Ohr- und Halsschmuck, welche Ausschnittformen, welche Tücher, welche Hüte, welche Frisur und welches Make-up passen am besten zu mir? Bitte ungeschminkt zum Kurs kommen. Bitte mitbringen: Stirnband, kleinen Standspiegel, Schreibzeug, Accessoires und Schmuck (falls vorhanden).

EN 8150 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Doris Stadler-Cossu · Nur für Frauen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 15.1.2006 · € 44.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Die typgerechte Frisur

Die passende Frisur unterstreicht sowohl die äußere Gesamterscheinung als auch die Persönlichkeit. Bei der richtigen Auswahl spielen die Körpergröße, die Gesichtsform, das Profil und die Haarbeschaffenheit eine wichtige Rolle. Jede Teilnehmerin erhält eine typgerechte Frisurempfehlung.

EN 8155 **Am Hart**
Anita Schakinnis · Nur für Frauen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · di 18.30 bis 21.30 Uhr · 31.1.2006 · € 21.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Nähen
Kurse für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Für alle, die Lust haben zu lernen, wie sie das eine oder andere Stück selbst schneidern können und die neugierig sind auf die Tipps erfahrener Expertinnen. Genäht wird ein Wunschstück (Rock, Hemd/Bluse, Hose, Kleid), wobei sich der Schwierigkeitsgrad am eigenen Können orientiert.
Voraussetzung ist, dass Ihnen auch zu Hause eine Nähmaschine zum Weiterarbeiten zur Verfügung steht.
Am ersten Kurstag bitte mitbringen: Maßband, Handmaß, Schere, Stecknadeln, Nähnadeln, Heftgarn, Fingerhut, Schneiderkreide, Schneiderkopierpapier, Kopierrad, Klebstoff, Tesafilm, Bleistift, Schreibblock.
Bitte bringen Sie auch einen Schnitt oder ein Schnittheft Ihrer Wahl und Schnittpapier mit; die Wahl des geeigneten Stoffes können Sie am ersten Kurstag mit der Lehrkraft besprechen. Sie können aber auch bereits vorhandenen Stoff mitbringen oder sich beim Kauf an die Empfehlungen in der Schnittbeschreibung halten.

EN 8250 **Freimann**
Gertraud Gall · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 7 x di 18.30 bis 21.00 Uhr · 18.10. bis 6.12.2005 · € 82.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

▶

Fortsetzung von „Nähen – Kurse für Anfänger/innen und Fortgeschrittene"

EN 8300 – Wochenendseminar **Am Hart**
Bärbel Kommerell · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · Vorbesprechung: mi 17.30 bis 19.30 Uhr · 9.11.2005 · Seminar: sa 11.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 12./13.11.2005 · € 74.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

EN 8305 – Wochenendseminar **Am Hart**
Juliane von Cosel · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · Vorbesprechung: di 18.30 bis 20.30 Uhr · 24.1.2006 · Seminar: sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · 28./29.1.2006 · € 74.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Junge Volkshochschule: das eigene Label
Eine Schneiderwerkstatt

Klasse Klamotten kann man auch selber nähen: mit einfachen Schnitten, verschiedenen Materialien und ein paar Kunstgriffen. Die Werkstatt vermittelt Grundlagen des Entwerfens, Nähens und Veränderns von Kleidungsstücken.
Zum Vorbereitungsabend bitte Wünsche, Ideen und Schreibzeug mitbringen.

EN 8410 – Wochenendseminar **Freimann**
Beatrice Oettinger · Nur für Jugendliche von 15 bis 20 Jahren · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · Vorbesprechung: mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 18.1.2006 · Seminar: sa/so 11.00 bis 17.30 Uhr (mit einer halben Stunde Pause) · 21./22.1.2006 · € 55.– (ermäßigte Kursgebühr) · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Accessoires

Filz-Workshop:
Vom Minitäschchen bis zur Einkaufstasche

Als Probestück wird zunächst ein Mäppchen gefilzt. Danach können Sie in der erlernten Technik eine Filztasche nach Ihren eigenen Vorstellungen anfertigen: groß oder klein, ein- oder mehrfarbig, mit Perlen bestickt oder gemustert.
Bitte mitbringen: vier bis fünf alte Handtücher. Materialgeld nach Verbrauch ca. € 10.– bis 15.–, im Kurs zu zahlen.

EN 8500 – Wochenendseminar **Am Hart**
Andrea Tehel-Widmann · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 18./19.11.2005 · € 51.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

EN 8501 – Wochenendseminar **Freimann**
Andrea Tehel-Widmann · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · fr 18.30 bis 21.30 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 7./8.10.2005 · € 51.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Filzen für Eltern und Kinder

Aus Rohwolle und Seifenlauge können Kinder im Alter von fünf bis zehn Jahren zusammen mit Mama und Papa tolle Spielsachen wie Handpuppen, kleine Taschen, Filztiere oder Filzbilder gestalten. Materialgeld ca. € 8.– pro Kind; bitte Brotzeit und Wechselkleidung (falls der Pulli nass wird!) mitbringen.

EN 8515 – Samstagsseminar **Freimann**
Andrea Tehel-Widmann · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · sa 10.00 bis 16.00 Uhr (mit einer halben Stunde Pause) · 12.11.2005 · Erwachsene € 24.– · Kinder von 5 bis 10 Jahren € 8.- · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Fotografie

Fotografisches Basiswissen

Fototechnik 1

Einführung in die Grundlagen der Aufnahmetechnik (Blenden, Verschlusszeiten, Tiefenschärfe etc.) und der Laborarbeit. Grundkenntnisse der Kamera- und Aufnahmetechnik werden anhand praktischer Übungen vermittelt. Es wird in Schwarz-Weiß gearbeitet. Die Aufnahmen werden entwickelt und vergrößert. Abschließend eingehende Bildbesprechung. Bitte eigene Kamera mit Gebrauchsanleitung mitbringen und Kamerabatterien auf Funktionsfähigkeit überprüfen. Materialgeld wird nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

EN 9034 – Wochenendseminar **Am Hart**
Bruno Weiß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · 7./8./9.10.2005 · € 72.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

EN 9036 – Wochenendseminar **Am Hart**
Heinz-G. Schäfer · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · so 10.00 bis 18.00 Uhr · 19./20.11.2005 · € 65.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

EN 9038 – Wochenendseminar **Am Hart**
Bruno Weiß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · 25./26./27.11.2005 · € 72.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

EN 9042 – Wochenendseminar **Am Hart**
Michael Jochum · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 3./4.12.2005 · € 70.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

EN 9044 – Wochenendseminar **Am Hart**
Michael Jochum · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 17./18.12.2005 · € 70.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

EN 9046 – Wochenendseminar **Am Hart**
Michael Jochum · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 14./15.1.2006 · € 70.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Fototechnik 2

Für alle, die bereits über Grundkenntnisse in der Handhabung fotografischer Geräte verfügen. Sie sollen durch das praktische Erarbeiten eines Themas ermutigt werden, sich noch bewusster mit der Bildgestaltung auseinander zu setzen. Im aufnahmetechnischen Bereich werden Fragen der Beleuchtung besprochen. Im Schwarz-Weiß-Labor helfen Tricks, die Qualität der eigenen Aufnahmen zu verbessern. Es besteht die Möglichkeit zu individueller Bildbesprechung. Bitte mitbringen: eigene Kameraausrüstung (Kamera mit Normalobjektiv) mit Gebrauchsanleitung. Kamerabatterien auf Funktionsfähigkeit überprüfen. Materialgeld wird nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

EN 9052 – Wochenendseminar **Am Hart**
Michael Jochum · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 17.30 Uhr · 21./22.1.2006 · € 73.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

EN 9054 – Wochenendseminar **Am Hart**
Bruno Weiß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 3./4./5.2.2006 · € 78.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Bedienung und Funktionsweise von analogen Spiegelreflexkameras der Firma Canon

Bedienungsanleitungen setzen oft Vorkenntnisse voraus und beantworten konkrete Fragen zur Handhabung einer Spiegelreflexkamera manchmal nur schwer verständlich. In diesem Kurs werden Bedienungselemente mit einfachen Worten erklärt. Das Verständnis und die optimale Nutzung aller technischen Funktionen wird erweitert. Sie bekommen zusätzliche Empfehlungen welches Zubehör sinnvoll ist, um dauerhaft Freude am Fotografieren zu haben?

EN 9067 **Am Hart**
Uwe Wolf · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x mi 18.30 bis 21.00 Uhr · 16.11. bis 7.12.2005 · € 44.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Fotografisches Sehen

Individuelle Bildgestaltung – Anfänger

Fotos sind immer Ausdruck der eigenen Sehweise und Kreativität. Der Kurs möchte Anregungen geben, traditionelle Betrachtungsweisen zu hinterfragen und dazu motivieren, das eigene kreative Potenzial zu entdecken und fotografisch einzusetzen. Bei einer Exkursion werden wir dann die Ideen fotografisch umsetzen und anschließend die Ergebnisse im Kurs besprechen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material (S/W) wird bereitgestellt und nach Verbrauch im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Kamera (evtl. mit Bedienungsanleitung), Schreibzeug, Bleistift und einen kleinen Gegenstand, den Sie gerne fotografieren möchten, Brotzeit.

EN 9118 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Christine Pflüger · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 16.30 Uhr · 15.1.2006 · Nachbesprechung: fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 20.1.2006 · € 39.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Kreativität und eigener fotografischer Blick

Ziel des Kurses ist, kreativ und mit minimalem Einsatz technischer Hilfsmitteln fotografieren zu lernen und dabei die eigene Sichtweise zum Ausdruck zu bringen. Durch die Wahl der Perspektive, des Formats, des Objektivs und der anschließenden Präsentation der Aufnahmen entstehen individuelle Bildergebnisse. Beim Vergleich der Werke einiger ausgewählter Fotograf(inn)en, vor allem bei der praktischen Themenbearbeitung (zwei Exkursionen), wird der eigene Blick geschärft. Material (Schwarz-Weiß) wird bereitgestellt und nach Verbrauch im Kurs abgerechnet. Bitte eigene Kamera, eventuell mit Bedienungsanleitung, mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

EN 9120 – Wochenendseminar **Am Hart**
Christine Pflüger · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · Vorbesprechung: fr 18.00 bis 20.30 Uhr · 7.10.2005 · Seminar: sa 10.00 bis 16.00 Uhr · so 10.00 bis 15.30 Uhr · 8./9.10.2005 · Nachbesprechung: fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 14.10.2005 · € 68.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Verschenken Sie doch einmal einen Volkshochschulkurs!
Mit einem Geschenkgutschein im Wert von € 25.– kann sich die oder der Beschenkte eine Veranstaltung der Münchner Volkshochschule aussuchen. Unsere Gutscheine erhalten Sie in der
Zentrale im Gasteig, Kellerstraße 6, 1. Stock,
Eingang Rosenheimer Straße 5,
sowie in den Stadtbereichen
Nord, Am Hart, Troppauer Straße 10
Ost, Giesing, Schlierseestraße 47
Süd, Harras, Albert-Roßhaupter-Straße 8
West, Pasing, Bäckerstraße 14
Weitere Auskünfte zu den Geschenkgutscheinen geben wir Ihnen gerne unter (0 89) 4 80 06 62 08.

Technisches und Experimentelles

Blitzworkshop – kreativer Umgang mit Kompaktblitzgeräten und Studioblitzanlagen

Blitzen ist mehr als nur eine Notlösung bei ungünstigeren Lichtverhältnissen. Technische Grundbegriffe der Handblitzgeräte wie Leitzahl, Blitzleistung, hartes und weiches Licht werden erklärt. An praktischen Beispielen lösen wir gemeinsam Aufgabenstellungen wie z. B. Aufhellblitzen bei Gegenlicht, Bewegung und Blitz, Doppelbelichtung mit dem Handblitzgerät. Des Weiteren wird der Umgang mit einer kleinen Studioblitzanlage vermittelt.

EN 9140 – Wochenendseminar **Am Hart**
Christiane Reisacher · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 13./14./15.1.2006 · € 90.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Makrofotografie – ganz nah dran Pflanzen im Palmenhaus der Fasanerie

Selbst mit einfacher Ausrüstung erschließen sich dem geduldigen Fotografen im Nahbereich neue, faszinierende Bilderwelten. Die Belichtung, die geringe Tiefenschärfe, der Umgang mit der herrschenden Lichtsituation und die Bildkomposition spielen hierbei eine entscheidende Rolle. Das klassische Thema der Makrofotografie sind Blüten und Pflanzen, weshalb die Exkursion in das Palmenhaus in der Fasanerie führt.
Kursablauf: theoretische Einführung in die Makrofotografie, Exkursion in das Palmenhaus, Ausarbeitung der entstandenen S/W-Bilder in der Dunkelkammer, Bildbesprechung und Informationen darüber, ob und wie Ihre Fotoausrüstung sinnvoll ergänzt werden kann. Voraussetzungen: eigene analoge Kamera, Grundkenntnisse sind nicht erforderlich. Materalkosten (ca.€ 15.–) für Filmmaterial und Entwicklung werden im Kurs abgerechnet.

EN 9152 – Wochenendseminar **Am Hart**
Bruno Weiß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · so 10.00 bis 17.30 Uhr · 17./18./19.2.2006 · € 78.– · 8 Plätze · 🖐

Das bessere Bild – Bildgestaltung bei Tag und Nacht

Jeder kann fotografieren, doch manchmal sind gute Bilder nur Glückstreffer. Optimieren Sie Ihre Aufnahmen bezüglich Bildaufbau, Farbkomposition, Aufnahmewinkel und -technik. Detaildarstellungen, Licht- und Schattenspiel sind ebenso bedeutend wie bewusst eingesetzte Fehlbelichtungen oder Bildverfälschungen. Das Fotografieren mit Kurz- und Langzeitbelichtungen bei Tag und Nacht wird im Kurs ausführlich besprochen.

EN 9154 **Am Hart**
Uwe Wolf · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x fr 18.30 bis 21.00 Uhr · 21.10. bis 18.11.2005 · € 54.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Optische Effekte – ohne Zubehör

In diesem Kurs geht es darum, mit einfachen Mitteln ein ausdrucksstarkes Bild zu machen. Es steht nicht Perfektion im Vordergrund, sondern der spielerischen Einsatz verschiedener fotografischer Techniken wie z. B. lange Belichtungszeiten und Doppelbelichtung. Sie werden angeregt, manche Dinge anders zu sehen und dadurch einen neuen Zugang zum Bild gewinnen können. Wahrnehmungsschulung und Vertiefung des technischen Wissens greifen ineinander.
Kamera (nicht digital) und Bedienungsanleitung bitte schon am Einführungsabend mitbringen. Es wird im Schwarz-Weiß-Labor gearbeitet. Material wird zur Verfügung gestellt und nach Verbrauch abgerechnet.

EN 9156 – Wochenendseminar **Am Hart**
Sabine Klem · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 4./5./6.11.2005 · € 83.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Digitale Fotografie

Digitalkameras der Firma Canon – Serie „Powershot" – Einführung

Die „Canon Powershot" bietet eine Vielzahl von Einstellungsmöglichkeiten, die vom Schnappschuss-Modus bis hin zur Filmaufnahme reichen. Doch nicht nur die Kamerabedienung ist umfangreich, sondern auch die Software-Beigaben sind vielfältig in ihrer Anwendung. Auch auf das wichtige Thema Bildarchivierung wird eingegangen. Bitte, soweit vorhanden, eigene Kamera, Ladegerät und Handbuch mitbringen, es wird viel fotografiert!

EN 9202 **Am Hart**
Klaus-Peter Grimm · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x mo 18.00 bis 20.00 Uhr · 10.10. und 17.10.2005 · € 24.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

EN 9203 **Am Hart**
Klaus-Peter Grimm · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x mo 18.00 bis 20.00 Uhr · 14.11. und 21.11.2005 · € 24.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Einführung in die digitale Fotografie

Die digitale Fotografie hat ihre eigenen Gesetze, Besonderheiten und Vorzüge. Was leisten digitale Kameras und wie nutze ich sie effektiv? Es wird Ihnen anschaulich demonstriert, wie Ihr Bild in den PC gelangt und dort nachbearbeitet wird, sodass Sie eine druckfähige Datei erhalten. Erläutert werden auch die Eigenschaften der verschiedenen Dateiformate und die Möglichkeiten, die Bilder im PC zu archivieren. Eigene Digitalkameras können selbstverständlich mitgebracht werden (bitte die Anschlusskabel nicht vergessen).

EN 9204 **Am Hart**
Klaus-Peter Grimm · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 24.10.2005 · € 18.– · 10 Plätze · ♿ · 🖐

EN 9205 **Am Hart**
Klaus-Peter Grimm · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.1.2006 · € 18.– · 10 Plätze · ♿ · 🖐

Einführung in die digitale Fotografie mit Bildbearbeitung

In diesem Kurs wollen wir ausführlich die Grundlagen der Fotografie in Theorie und Praxis mithilfe unserer eigenen Digitalkameras erarbeiten. Gestalterische Aspekte wie der Umgang mit Licht, Formen und Farben sind ebenso Thema wie die Wahl von Belichtungszeit, Blende, Beleuchtung, Brennweite und der Aufnahmeperspektive. Der Schwerpunkt liegt dabei auf den Möglichkeiten, die die Digitalkamera bietet. Wie bringe ich meine Fotos auf den PC, wie kann ich sie dort bearbeiten und optimieren? Wie bringe ich meine Bilder zu Papier, wie ins Internet und worauf muss ich dabei achten? Einen wesentlichen Vorteil der digitalen Technik, die sofortige Verfügbarkeit der Bilder, werden wir nutzen und eigene Aufnahmen machen. Wir arbeiten mit dem Programm „Photoshop Elements".
Voraussetzungen: eigene Digitalkamera, Kamerahandbuch, Übertragungskabel, PC-Grundwissen

EN 9210 **Am Hart**
Astrid Ackermann · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 5 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.1. bis 6.2.2006 · € 109.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Fotografie

Einführung in die digitale Fotografie mit Bildbearbeitung – für Frauen

Eine Digitalkamera funktioniert nicht anders als jede andere Kamera – nur eben ohne Film. Im ersten Teil des Kurses werden deshalb die Grundlagen der Fotografie wie Blende, Belichtung, Tiefenschärfe und Bildgestaltung vermittelt. Wir werden diese theoretischen Kenntnisse umsetzten und viel fotografieren. Im zweiten Teil des Kurses können Sie sich die Resultate dann am Bildschirm anschauen und bearbeiten. Wir arbeiten mit dem Bildbearbeitungsprogramm „Photoshop Elements". Hier geht es um die Fragen: Wie übertrage ich meine Bilder auf den PC und wie drucke ich die Fotos aus? In welchem Format kann ich die Bilder abspeichern? Wir lernen ein Foto zu retuschieren, arbeiten mit Tonwertkorrektur und Farbbalance, um das gemachte Bild zu optimieren.
Voraussetzung: PC-Grundwissen und eigene Digitalkamera.

EN 9220 – Sonntagskurs **Am Hart**
Astrid Ackermann · Nur für Frauen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x so 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 2.10. und 9.10.2005 · € 88.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Spezielle Themen

Ich hab' doch tausend Gesichter Porträtfotografie mit einfachen Mitteln

Sensible, einfühlsame Porträtfotos sind auch mit geringstem technischen Aufwand möglich. Wichtig ist aber das Einfühlungsvermögen und die Dialogbereitschaft zwischen den fotografischen Partnern. Der Blick für die Qualität des vorhandenen Tageslichts (auch in Innenräumen) soll geschult werden und Fragen zur Bildkomposition geklärt werden.
Kursablauf: Fotografieren mit S/W-Material, Entwicklung und Optimierung der entstandenen Bilder in der Dunkelkammer, intensives Abschlussgespräch über die Bildergebnisse, bei dem sich vielleicht schon wieder Ideen für neue Bilder entwickeln. Voraussetzungen: eigene analoge Kamera, Grundkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialkosten (ca. € 15.–) für Filme und Entwicklung wird im Kurs abgerechnet.

EN 9256 – Wochenendseminar **Am Hart**
Bruno Weiß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · so 10.00 bis 17.30 Uhr · 27./28./29.1.2006 · € 78.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Streetphotography

Streetphotography ist eine sehr direkte Form der Fotografie. Wir nehmen das auf, was wir unmittelbar und ungeplant erleben. Mit der Kamera unterwegs, auf der Straße, in der Stadt. Jeder Teilnehmer fotografiert für die Dauer des Kurses ein spezielles Thema. Das kann die Straße sein, in der er wohnt, ein besonderer Ort, die Menschen in der Nachbarschaft. In den wöchentlichen Treffen werden die Ergebnisse besprochen, um die eingeschlagene Richtung zu strukturieren und zu vertiefen, bis ein persönliches Porträt des gewählten Umfeldes entstanden ist. Die Betrachtung von Arbeiten verschiedener Fotografen aus dem Bereich der „streetphotography" liefern uns Anregung und Gelegenheit zur Diskussion. Eigene Kameraausrüstung (digital oder analog) erforderlich.

EN 9282 **Am Hart**
Eberhard Gronau · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 13.10. bis 10.11.2005 · Exkursion: sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 15.10.2005 · € 73.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Fotografie

Architekturfotografie zum Anfassen

Am Thema Architektur wird das Gespür für den Umgang mit den Besonderheiten alltäglicher Lichtsituationen an und vor allem in Gebäuden geschult. Wir werden uns auf die uns auch sonst zur Verfügung stehenden Kameras beschränken. Nicht professionelle Ergebnisse sind das Ziel, sondern atmosphärisch starke Aufnahmen. Die Bilder werden während des Wochenendes ausgearbeitet. Materialgeld, € 13.–, wird im Kurs abgerechnet.

EN 9292 – Wochenendseminar **Am Hart**
Bruno Weiß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · so 10.00 bis 17.30 Uhr · 11./12./13.11.2005 · € 78.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Fotografieren für Eltern und Kinder

Die lustigsten Bilder von Ihnen haben Ihre Kinder gemacht? Ihre Kinder sind Ihre liebsten Fotomodelle?
An diesem Sonntag dürfen Eltern und Kinder sich gegenseitig fotografieren und dabei einiges über die spannende Geschichte der Fotografie erfahren.
Es werden technische und gestalterische „Tricks" vermittelt und so auf fantasievolle Art die Grundlagen der Fotografie vermittelt.
Voraussetzung: eigene Kamera. Sie können jede Art von Kamera (digital, analog) benutzen.

EN 9300 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Ingrid Ott · Mit Kindern von 7 bis 14 Jahren · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 11.00 bis 17.00 Uhr · 9.10.2005 · Kinder können nur mit Begleitperson angemeldet werden · Kinder € 7.– · Erwachsene € 21.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Fotografieren im Park: Garten und Parklandschaften am Beispiel von Schloss Schleißheim

Fotografischer Spaziergang durch die Gärten von Schloss Schleißheim mit Informationen zu seiner historischen Bedeutung. In welchem Verhältnis stehen Natur und Architektur? Wie unterschiedlich können wir das Spiel von Licht und Schatten mit Schwarz-Weiß-Material oder mit Farbmaterial fotografisch wiedergeben.
An praktischen Beispielen erwerben Sie die Grundlagen der Bildgestaltung sowie Kenntnisse der Aufnahmetechnik (Blende, Verschlusszeiten, Tiefenschärfe).
Voraussetzungen: eigene analoge oder digitale Kamera, Grundkenntnisse der Fotografie sind nicht erforderlich. Es kann in Farbe oder Schwarz-Weiß fotografiert werden.

EN 9305 – Samstagsseminar
Petra Eisinger · Treffpunkt: Eingang Schloss- und Gartenverwaltung Schleißheim · sa 10.30 bis 15.00 Uhr · 8.12.2005 · Nachbesprechung: (Zeit und Ort nach Vereinbarung im Kurs) · € 32.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Fotografische Ansichten der Nacht

Wenn es dunkel wird, wird die Kamera meist weggepackt. Dabei ist die Fotografie ein Medium, mit dem die Nacht zum Tag gemacht werden kann. Im theoretischen Teil werden die technischen Fragen (Belichtung und Kontrastbewältigung) besprochen und unterschiedliche künstlerische Herangehensweisen an dieses spannende Thema vorgestellt. In der Praxis wird bei zwei gemeinsamen Fotoexkursionen mit S/W-Material gearbeitet, um die entstandenen Bilder selbst bis zum fertigen Abzug ausarbeiten zu können. Materialgeld wird nach Verbrauch im Kurs abgerechnet. Bitte bereits zum ersten Treffen Kamera und Stativ mitbringen.

EN 9306 – Wochenendseminar **Am Hart**
Bruno Weiß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · Vorbesprechung: fr 18.00 bis 21.00 Uhr · Seminar: sa 13.00 bis 20.00 Uhr · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 28./29./30.10.2005 · € 80.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Fotografie
Gesundheitliches Wissen

Fotoexkursion – mit offenen Augen durch München

Ist das Bild, das wir und andere von München haben, wirklich nicht mehr als der Tanz mit der Kamera über den Viktualienmarkt oder die Sightseeing-Tour durch die Innenstadt? Mit dem Workshop wenden wir uns an alle, die bereit sind, mit neugierigem und unverstelltem Blick an wirklich individuellen Bildern zu arbeiten. Ausarbeitung der Schwarz-Weiß-Bilder während des Wochenendes. Zum Abschluss: Suche nach einer den Bildern entsprechenden Präsentationsform.

EN 9309 – Wochenendseminar **Am Hart**
Bruno Weiß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · so 10.00 bis 17.30 Uhr · 14./15./16.10.2005 · € 78.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Gesundheitliches Wissen

Gesünder leben ohne Chemie – kritische Vorstellung neuester Gesundheitstrends

Der modische „Gesundheitsboom" und seine Faszination führen auch dazu, dass z. B. wahllos Vitamin-Nahrungsergänzungen geschluckt, fernöstliche Medizin als Heilslehre verstanden und an sich vernünftige Ziele wie Gewichtsreduktion zur Besessenheit werden. Diese Vortragsreihe geht in seriöser Weise einigen modischen, aber auch traditionellen, heute wieder neu entdeckten Versprechen im Gesundheitswesen nach und informiert sachlich und kritisch. Alle sechzehn Vorträge finden im Stadtbereichszentrum Nord, Troppauer Straße 10 statt.

Genau die richtige Therapie für mich

Möchten Sie wissen, welche der zahlreichen naturheilkundlichen Methoden bei Ihren ganz individuellen gesundheitlichen Problemen helfen kann? Vielleicht sind es bewährte Zubereitungen aus Heilpflanzen? Schwingungen der homöopathischen Medizin oder der Bachblüten? Vielleicht helfen reinigende, ausleitende Methoden, manuelle Therapien oder uralte, neuentdeckte Weisheiten aus Auyurveda und Traditioneller Chinesischer Medizin. Die Dozentin möchte mit Informationen über vielfältige Therapien Ihre persönliche Entscheidung unterstützen.

FN 22 E – Vortrag **Am Hart**
Ursula Schneid · Vortrag mit Diskussion · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 5.10.2005 · € 6.– bei Anmeldung · Restkarten € 6.50 nur am Veranstaltungsort · 20 Plätze · ♿ · 🖐

Haar-Mineralstoff-Analyse (HMA)

Fehlen Ihrem Körper Mineralstoffe, Spurenelemente oder ist er mit Schwermetallen belastet, äußert sich dies oft als Befindlichkeitsstörung, bevor daraus ernste Krankheiten werden können. Die Haar-Mineralstoff-Analyse kann Ihnen frühzeitig und zuverlässig über Störungen Auskunft geben, die meist durch Fehlernährung, erhöhten Mineralstoffbedarf oder Umweltbelastungen entstehen. Anhand der Analyseergebnisse können durch individuelle Vitalstoffergänzung Defizite ausgeglichen und erhöhte Schwermetallkonzentrationen durch Entgiftung ausgeleitet werden.

FN 24 – Vortrag **Am Hart**
Simone Schall · Vortrag mit Diskussion · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 12.10.2005 · Anmeldung erforderlich · € 6.– · 18 Plätze · ♿ · 🖐

Wirbelsäulentherapie nach Dorn

Die Wirbelsäulentherapie ist eine sanfte, aktive und intensive Behandlungsmethode bei Rücken- und Gelenkbeschwerden. Vor allem bietet sie eine gute Möglichkeit zur Selbsthilfe für den gesamten Bewegungsapparat. Im Vortrag geht es um die Entstehung von Rücken- und Gelenkproblemen, um ihre Vorbeugung und um gemeinschaftliche Übungen zur Korrektur von fehlstehenden Wirbeln und Gelenken.
Bitte ein Handtuch mitbringen.

FN 27 – Vortrag **Am Hart**
Monika Beierschoder · Vortrag mit Diskussion und praktischen Übungen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 26.10.2005 · Anmeldung erforderlich · € 6.– · 19 Plätze · ♿ · 🖐

Der Kopf- und Nackenschmerz – osteopathisch und chiropraktisch behandelt

Kopf- und Nackenschmerzerkrankungen haben sich zur Volkskrankheit Nummer eins entwickelt. Medikamente erzielen langfristig keine Erfolge. Warum ist das so? Professionelle Osteopathen und Chiropraktiker haben offenbar die besseren Karten, bei Kopf- und Nackenschmerzpatienten ursächlich zu helfen. Diese Behandlungsmethoden wirken ohne Spritzen, Medikamente und Nebenwirkungen

FN 29 E – Vortrag **Am Hart**
Luis Weiß · Vortrag mit Diskussion · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 9.11.2005 · € 7.– bei Anmeldung · Restkarten € 8.– nur am Veranstaltungsort · 20 Plätze · ♿ · 🖐

Tinnitus – manualtherapeutische Möglichkeiten der modernen Osteopathie und Chiropraktik

Tinnitus ist zunehmend an Arbeitsausfällen und Frühberentungen beteiligt. Nennenswerte Behandlungserfolge ohne bedenkliche Nebenwirkungen konnten bisher nur selten verbucht werden. Nun gibt es aber seitens der professionellen Osteopathie und Chiropraktik Möglichkeiten, mit modernsten Techniken aus den USA Ohrengeräusche zu beheben.

FN 31 E – Vortrag **Am Hart**
Luis Weiß · Vortrag mit Diskussion · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 16.11.2005 · € 5.– bei Anmeldung · Restkarten € 5.50 nur am Veranstaltungsort · 20 Plätze · ♿ · 🖐

Ferien für die Augen – gutes Sehen am Arbeitsplatz

Bildschirmarbeit strengt die Augen an – Verschlechterung des Sehvermögens, brennende, trockene oder tränende Augen, Müdigkeit, Kopfschmerz oder andere unangenehme Symptome sind oft die Folge. Warum das so ist und wie Sie mit einfachen und wirkungsvollen Übungen für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz sorgen können, erfahren Sie im Vortrag.

FN 34 – Vortrag **Am Hart**
Gisela Wesche-Nielsen · Vortrag mit Diskussion · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 19.10.2005 · Anmeldung erforderlich · € 6.– · 18 Plätze · ♿ · 🖐

Unser Immunsystem – im Zusammenhang mit Körper und Psyche

Welche Wirkung haben körperliche und seelische Faktoren auf unser Immunsystem? Wie kann man sein Immunsystem stärken und gesund erhalten? Themen: seelische Belastungen, Zusammenhänge und Lösungsmöglichkeiten, Ernährungs- und Verhaltenstipps.

FN 36 E – Vortrag **Am Hart**
Dr. med. Renate Nußbaum-Fritz · Vortrag mit Diskussion · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo 19.00 bis 21.00 Uhr · 10.10.2005 · € 6.– bei Anmeldung · Restkarten € 6.50 nur am Veranstaltungsort · 20 Plätze · ♿ · 🖐

Nie mehr sauer sein – Übersäuerung des Organismus

Was bedeuten Säuren und Basen für unsere Gesundheit? Welche Rolle spielen sie in unserer Körperchemie? Im Vortrag werden Ursachen der Übersäuerung sowie Auswirkungen auf Körperreaktionen und Organe dargestellt. Schließlich werden Möglichkeiten z. B. durch Ernährung, aufgezeigt, wie man regulierend eingreifen kann, um den Säure-Basen-Haushalt des Körpers in Ordnung zu bringen.

FN 38 E – Vortrag **Am Hart**
Dr. Sonja Stetter · Vortrag mit Diskussion · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 24.10.2005 · € 5.– bei Anmeldung · Restkarten € 5.50 nur am Veranstaltungsort · 20 Plätze · ♿ · 🖐

Gesundheitszentrum Darm

Der menschliche Verdauungsapparat hat vielfältige Aufgaben zu erfüllen und wird mit Recht oft als „Wurzel unserer Gesundheit" angesehen. Die Darmflora kann durch Medikamente zerstört werden, wodurch verschiedene Krankheitsbilder entstehen können. Deshalb erscheint es als sehr wichtig, Aufbau und Funktion des Verdauungsapparates genauer zu erforschen und Fragen zur Mayr'schen Lehre, zur naturheilkundlichen Diagnostik und zu anderen möglichen Behandlungsformen des gestörten Verdauungsapparates nachzugehen.

FN 40 E – Vortrag **Am Hart**
Dr. Sonja Stetter · Vortrag mit Diskussion · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 17.10.2005 · € 5.– bei Anmeldung · Restkarten € 5.50 nur am Veranstaltungsort · 20 Plätze · ♿ · 🖐

Wege aus der Diätfalle

Diäten führen oft nicht zum dauerhaftem Erfolg. Denn die mühsam abgehungerten Pfunde setzen sich meist schnell wieder an. Diesen Jo-Jo-Effekt kann man jedoch durch eine fettarme, kohlenhydrat-ausgewogene Ernährung vermeiden. Im Vortrag wird der Begriff „glykämischer Index" („Glyx") erklärt und an verschiedenen Lebensmitteln veranschaulicht. Sie lernen außerdem die Rolle des Hormons Insulin sowie die Begriffe Körperfett, Zellmasse und Body-Mass-Index kennen. Am Ende des Vortrags sind Sie zwar noch nicht um einige Pfunde leichter, aber mit den neu gewonnen Erkenntnissen steht dem nichts mehr im Wege.

FN 42 E – Vortrag **Am Hart**
Dr. Birgit Bragge · Vortrag mit Diskussion · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 7.11.2005 · € 5.– bei Anmeldung · Restkarten € 5.50 nur am Veranstaltungsort · 20 Plätze · ♿ · 🖐

Fettfalle ab 40

In den Printmedien wird in der letzten Zeit häufig darüber geschrieben, dass die weiblichen Hormone den Appetit beeinflussen und dass hormonelle Umstellungen das Körpergewicht steigen lassen. Hat die Frau ab 40 ihr Gewichtsproblem selber in der Hand? Macht die Pille dick? Müssen nur Hormone ersetzt werden, um alles ins Gleichgewicht zu bringen? Eine Ernährungswissenschaftlerin geht auf die vielfältigen Ursachen der Gewichtszunahme ein und gibt Tipps, wie Sie auf natürliche Weise Ihr Gewicht halten oder reduzieren können.

FN 44 – Vortrag **Am Hart**
Jeanette Wamser · Vortrag mit Diskussion · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 21.11.2005 · Anmeldung erforderlich · € 6.– · 19 Plätze · ♿ · 🖐

Wildkräuter und ihre Verwendung

Die Natur hält zu jeder Jahreszeit wahre Schätze für die Gesundheit des Menschen bereit. Im Frühling sind dies allseits bekannte und als Unkräuter angesehene Pflanzen wie Brennessel, Giersch, Löwenzahn usw. Sie haben einen sehr hohen ernährungsphysiologischen Wert und eignen sich hervorragend für eine umfassende Frühlings-Entschlackungskur. Es wird in diesem Vortrag allgemein auf die Notwendigkeit von Entschlackung und detailliert auf jede Pflanze mit all ihren Eigenschaften eingegangen, dazu gibt es ein Skript mit Kräuter-Kochrezepten

FN 46 – Vortrag **Am Hart**
Konstanze Artmann · Vortrag mit Diskussion · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 30.11.2005 · Anmeldung erforderlich · € 7.– · 18 Plätze · ♿ · 🖐

Alte Hausmittel aus Küche und Garten – neu entdeckt

Muss man immer gleich zu chemischen Medikamenten greifen oder kann man sich nicht auch auf natürlichem Wege kurieren? Viele Menschen besinnen sich heutzutage wieder auf die Heilkräfte der Natur und wollen sie für sich nutzen. Im Vortrag werden Hausmittel aus Küche und Garten für vielerlei Alltagsbeschwerden und Erkrankungen vorgestellt.

FN 48 – Vortrag **Am Hart**
Sybille Kern · Vortrag mit Diskussion · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 23.11.2005 · Anmeldung erforderlich · € 6.– · 18 Plätze · ♿ · 🖐

Schönheit kann man essen

Wohlbefinden, Vitalität und eine jugendliche Ausstrahlung können durch eine ausgewogene, vitalstoffreiche Ernährung erhalten bzw. zurückgewonnen werden. Schöne Haut, feste Fingernägel, gesundes Haar und ein straffes Bindegewebe können durch die Biostoffe in den verschiedenen Lebensmitteln erreicht werden. Ganz nebenbei gehen auch ein paar Pfunde verloren, wir schlafen besser und das Wohlbefinden steigt. Es gibt Tipps, wie verschiedene Lebensmittel die natürliche Pflege von „innen" unterstützen.

FN 50 E – Vortrag **Am Hart**
Jeanette Wamser · Vortrag mit Diskussion · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 14.11.2005 · € 5.– bei Anmeldung · Restkarten € 5.50 nur am Veranstaltungsort · 20 Plätze · ♿ · 🖐

Feng Shui – einfache Alltagsprinzipien

Feng Shui hat zum Ziel, durch richtige Steuerung des Flusses der Lebensenergie Harmonie in Haus und Wohnung herzustellen. Dieser Vortrag soll einige einfache Prinzipien aufzeigen, die zu verstehen genügt, um dem Ziel des Feng Shui sehr nahe zu kommen, ohne in irgendeines der inzwischen über 100 erschienenen Feng-Shui-Bücher schauen zu müssen. Er ist auch sehr gut für Teilnehmer/innen geeignet, die in ihrer Wohnung keine Fächer, Flöten oder andere chinesische Folklore aufhängen wollen.

FN 52 E – Vortrag **Am Hart**
Martin Schmid-Bredow · Vortrag mit Diskussion · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 7.12.2005 · € 6.– bei Anmeldung · Restkarten € 6.50 nur am Veranstaltungsort · 25 Plätze · ♿ · 🖐

Feng Shui – Harmonie in der Wohnung

Wer sich mit Feng Shui auseinandersetzt, kann seine Umgebung mit allen Sinnen wahrnehmen und – oft nur mit kleinen gezielten Maßnahmen – in Balance und Harmonie bringen und so das Wohlbefinden in den eigenen vier Wänden verbessern.
Bitte Grundriss oder Skizze mitbringen.

FN 54 – Vortrag **Am Hart**
Martin Schmid-Bredow · Vortrag mit Diskussion · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 14.12.2005 · Anmeldung erforderlich · € 7.– · 18 Plätze · ♿ · 🖐

Ayurveda-Wellness für Frauen

Dieses Wohlfühlwochenende steht ganz im Zeichen von Ayurveda, einer der ältesten ganzheitlichen Naturheilkunden der Welt. Sie bekommen Einblicke in wohltuende Behandlungsmöglichkeiten und können durch Übungen aus Yoga, Qigong, Traumreisen und Massagetechniken loslassen und entspannen. Sie erhalten Kosmetik-, Schönheits- und Verjüngungstipps, Grundlagen der ayurvedischen Gesundheits- und Ernährungslehre und Ihre individuelle Konstitutionsbestimmung (Vata, Pitta, Kapha) werden außerdem Thema sein.
Bitte mitbringen: Handtuch, Decke und Schreibzeug.

FN 79 – Wochenendseminar **Am Hart**
Gerti Kessler · Nur für Frauen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 5./6.11.2005 · € 72.– · 10 Plätze · ♿ · 🖐

Entspannung und Wohlbefinden für das Gesicht

Sie können viel für Ihr Aussehen tun! Ein strahlendes Gesicht lässt Sie gesünder und jünger aussehen. Im Seminar wird mit mentalem Gesichtstraining, Massagen, gymnastischen Gesichtsübungen, verbunden mit Lymphdrainagen des gesamten Körpers nach Dr. Vodder einem schlechten Hautbild, Fältchen und eingefahrener Mimik zu Leibe gerückt. Facelifting oder gar eine Schönheitsoperation ist kein Thema mehr. Die Stimulierung des Lymphflusses führt zur besseren Ernährung und Entschlackung der Haut.
Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und eine Körperlotion mit.

FN 81 – Samstagsseminar **Am Hart**
Hildegard Pratter · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 8.10.2005 · € 32.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Zahnprobleme – was zahlt meine Kasse?

Praxisgebühr, Zuzahlungen und Wegfall vieler Versicherungsleistungen sind seit 2004 die Auswirkungen der Gesundheitsreform. Es könnte so weit kommen, dass sich der soziale Status in Zukunft am Gebiss erkennen lässt. Wie kann der Patient durch Vorbeugung und gezieltes Planen Kosten einsparen? Die gesetzlichen Kassen urteilen nach Kriterien wie notwendig, wirtschaftlich, zweckmäßig, wobei der medizinische Stand weitaus mehr Möglichkeiten hinsichtlich der Funktionalität, des Tragekomforts und der Ästhetik bietet. Der Vortrag will Durchblick verschaffen.

FN 121 E – Vortrag **Am Hart**
Dr. med. Alexandra Ruoff · Vortrag mit Diskussion · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 1.2.2006 · € 5.– bei Anmeldung · Restkarten € 5.50 nur am Veranstaltungsort · 20 Plätze · ♿ · 🖐

Vorsorgen für Krankheit und Sterben – Vorsorgevollmacht – Patientenverfügung – Betreuungsrecht

Es ist immer noch tägliche Praxis in Kliniken und Pflegeheimen, dass Menschen bei dauerhaftem Ausfall lebenswichtiger Funktionen des Körpers über viele Jahre mit künstlichen Mitteln am natürlichen Sterben gehindert werden. Mit einer Vorsorgevollmacht in Verbindung mit einer Patientenverfügung kann man in solchen Fällen wirksam vorsorgen. Der Vortrag informiert über die aktuelle rechtliche Situation an vielen Fallbeispielen aus der Praxis, darüber hinaus, wie eine Vorsorgevollmacht und eine Patientenverfügung abzufassen sind.

FN 124 E – Vortrag **Am Hart**
Wolfgang Putz, Rechtsanwalt · Vortrag mit Diskussion · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 19.00 bis 21.00 Uhr · 13.1.2006 · € 6.– bei Anmeldung · Restkarten € 6.50 nur am Veranstaltungsort · 18 Plätze · ♿ · 🖐

Antlitzdiagnose nach Dr. Schüssler Mangelerscheinungen im Gesicht erkennen

Dem Geschulten bietet das Gesicht eine Fülle von Hinweisen auf Mangelerscheinungen und Schäden im menschlichen Organismus. Vorgestellt werden die elf biochemischen Funktionsmittel nach Dr. Schüssler und deren Wirkprinzip. Die praktische Umsetzung und Erkennung wird untereinander im Kurs geübt. Bitte nicht schminken.

FN 198 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Susanne Eder · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 17.00 Uhr (mit anderthalb Stunden Pause) · 23.10.2005 · € 27.– · 18 Plätze · ♿ · 🖐

Selbstuntersuchung der Brust Die „Mamma-Care-Methode"

Die Selbstuntersuchung der Brust ist ein wichtiger Bestandteil der Brustkrebsfrüherkennung. Die Mamma-Care-Methode ist ein Lernsystem, das mit naturgetreuen Silikon-Modellen arbeitet, an denen Sie lernen, wie normales Brustgewebe beschaffen ist und wie sich knotige Veränderungen davon unterscheiden. An der eigenen Brust üben Sie dann unter Anleitung. Sie werden in der Kleingruppe in geschützter Atmosphäre von der Trainerin in die Methode intensiv eingewiesen. Bitte mitbringen: großes Handtuch und kleines Kissen.

FN 304 **Am Hart**
Dr. med. Alenka Berkopec-Valena · Nur für Frauen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo 19.00 bis 21.00 Uhr · 10.10.2005 · € 15.– · 6 Plätze · ♿ · 🖐

Klassische Homöopathie im Klimakterium

Viele Frauen leiden in den Wechseljahren unter Beschwerden wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen. Die klassische Homöopathie kann als ganzheitliches Heilsystem in dieser wichtigen Zeit der Veränderungen die Frauen begleiten. Sie hilft die fehlgesteuerten Funktionen wieder in die richtigen Bahnen zu lenken. Im Vortrag werden die Entstehungsgeschichte und die Wirkprinzipien der Homöopathie vorgestellt und auf die Wechseljahre angewandt.

FN 330 – Vortrag **Am Hart**
Heidemarie Lindner · Nur für Frauen · Vortrag mit Diskussion · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 20.1.2006 · Anmeldung erforderlich · € 6.– · 18 Plätze · ♿ · 🖐

Spüren und Berühren – eine Einführung in cranio-sacrale Behandlungsmethoden

Sie erhalten in diesem Seminar Informationen über das cranio-sacrale System, d. h. über den Fluss des Liquors (Gehirnflüssigkeit) zwischen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein).
Sie können die tiefe Ruhe spüren, die entsteht, wenn Blockaden verschwinden, durch die der Fluss des Liquors behindert wird. Sie erleben, wie tiefe Gewebsschichten weich und locker werden, wenn die Hände des Behandelnden zum Loslassen auffordern, und Sie erhalten einige Anregungen, wie Sie durch kleine Handgriffe auch anderen zu mehr Entspannung und Beweglichkeit verhelfen können. Bitte Decke, Kissen, Handtuch und bequeme Kleidung mitbringen.

FN 414 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Ursula Schneid · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 16.10.2005 · € 37.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Klassische Homöopathie bei Allergien

Allergien sind weit verbreitet. Neben allergischen Reaktionen auf Pollen, Tierhaare und Hausstaub treten vermehrt Nahrungsmittelallergien auf. Die Klassische Homöopathie kann als ganzheitliches Heilsystem fehlgesteuerte Prozesse im Immunsystem wieder in die richtigen Bahnen lenken. Im Vortrag werden Entstehung und Wirkprinzipien der Homöopathie vorgestellt und auf die Behandlung der Allergien angewandt.

FN 528 – Vortrag **Am Hart**
Heidemarie Lindner · Vortrag mit Diskussion · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 16.12.2005 · Anmeldung erforderlich · € 6.– · 18 Plätze · ♿ · 🖐

(Selbst-)Hypnose, der sanfte Weg zur Selbstheilung

Hypnose ist eine uralte Heilweise und wird in vielen Kulturen praktiziert. Wir hypnotisieren uns in bestimmten Situationen täglich selbst, was bedeutet, dass es sich um eine Urbegabung des Menschen handelt, die es zu wecken gilt. Wir können sie nicht nur bei Lernschwierigkeiten, Prüfungsängsten, Schlafstörungen und bei Stress einsetzen, sondern auch Schmerzen, Atembeschwerden, Übergewicht, Nikotinsucht und viele Krankheiten beeinflussen und heilen. Dabei stimulieren wir das Immunsystem und regen die Selbstheilungskräfte an. Mit praktischen Übungen. Bitte bequeme, lockere Kleidung und Schreibzeug mitbringen.

FN 616 – Samstagsseminar **Am Hart**
Renata Kovacs · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 5.11.2005 · € 32.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Heilfasten und Wellness

Die Fastenwoche soll ganzheitlich ihre körperlichen und geistigen Kräfte anregen. Sie entschlacken Ihren Körper durch sanftes Fasten mit Gemüsesuppen oder mit Heilpflanzentees und Gemüsesäften. Entspannungsübungen, verschiedene Bewegungstechniken, Beratung in Ernährungsfragen und Tipps zur Schöhnheitspflege und Wohlbefinden runden das Programm ab.
Sa 29. Okt: 10.00 bis 12.00 Uhr: Vorbesprechung
So 30. Okt: 10.00 bis 12.00 Uhr: Entspannung, Bewegung
Mo 31. Okt: 19.30 bis 21.00 Uhr: Entspannung, Wohlbefinden
Mi 2. Nov: 19.30 bis 21.00 Uhr: Entspannung, Bewegung
Do 3. Nov: 20.00 bis 21.30 Uhr: Fastenbrechen, Ernährung

FN 768 – Wochenseminar **Am Hart**
Gertrud Waitszies · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 20.10. bis 3.11.2005 · Einzeldaten und Uhrzeiten siehe oben · € 39.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Gesundheitstraining

Entspannung

Die Kunst der augenblicklichen Entspannung

Entspannung beginnt mit der inneren Einstellung. Die Kunst der Entspannung besteht darin, sich wohlwollend für sich selbst zu entscheiden. Klassische Entspannungsverfahren sowie neu entwickelte Bewusstseins- und Körperübungen verbinden uns mit unserer inneren Kraft und schenken körperliches Wohlbefinden, geistige Klarheit, Selbstvertrauen, Gelassenheit und Lebensfreude. Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Schreibzeug.

FN 1078 – Samstagsseminar **Am Hart**
Ursula Bresser · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 21.1.2006 · € 38.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Entspannen, aber wie? Integriertes Entspannungstraining

Durch das Erlernen integrierter Entspannungsverfahren (Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training nach Schultz und meditative Techniken) können Sie die Wechselwirkung zwischen Geist, Körper und Seele besser regulieren und beeinflussen. Ziel ist es, ruhiger und ausgeglichener zu werden und zu lernen mit allgemeinen Anspannungszuständen besser umzugehen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Decke mitbringen.

FN 1084 – Wochenendseminar **Am Hart**
Ursula Bresser · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 18.00 Uhr (mit jeweils zwei Stunden Pause) · 3./4.12.2005 · € 67.– · 15 Plätze · ♿ · 🖐

Vier Stresstypen und vier Wege zur Gelassenheit

Zu klären sind Fragen wie: Was passiert bei Stress im Organismus? Wie erkenne ich, welcher Stresstyp ich bin? Information aus dem Auge: Irisdiagnostik. Stresskrankheiten aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Minutenentspannung. Der Body-Scan. Guter und schlechter Sport. Tipps zum Essen und Trinken, zu Freizeit, Sex und anderen „Kleinigkeiten".

FN 1140 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Dr. med. Wilhelm Schmid-Bode · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 13.00 bis 18.00 Uhr (mit einer halben Stunde Pause) · 20.11.2005 · € 28.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Meditation und Qigong

Ausgewählte Bewegungsübungen aus der chinesischen Tradition des Qigong und achtsames Sitzen in der Stille werden miteinander abwechseln. Die Übungen basieren auf dem Wissen um die Energieleitbahnen im Körper; sie dienen der Harmonisierung und Stärkung der Lebensenergie, bewirken innere und äußere Aufrichtung, verbessern die Körperhaltung und führen zu einer wachen geistigen Präsenz. Darüber hinaus verfeinern sie das Verständnis für das Ineinanderwirken innerer und äußerer Kräfte.

FN 1326 – Samstagsseminar **Am Hart**
Susanne Büttel · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 12.11.2005 · € 30.– · 15 Plätze · ♿ · 🖐

Gesundheitstraining

Sehtraining-Wochenende: Augentraining für Kurz- und Weitsichtige

Wenn Kleingedrucktes vor Ihren Augen verschwimmt oder Ihre Augen sich bei der Arbeit am Bildschirm trocken und gereizt anfühlen, dann braucht Ihr Sehorgan Unterstützung. Durch Augentraining für müde, kurzsichtige oder weitsichtige Augen lernen Sie Ihre Augen gezielt zu entspannen. Augenübungen in Verbindung mit Körperentspannung, Atmung, Bewegung und Akupressur werden Ihre Freude am Sehen neu beleben. Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

FN 1380 – Samstagsseminar **Hasenbergl**
Siegrid Steinmann · Pfarrer-Steiner-Zentrum · Riemerschmiedstr. 16 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 28.1.2006 · € 32.– · 12 Plätze ·

Augen-Qigong

„Einmal sehen ist besser als hundertmal hören", sagen die Chinesen. Dieses Sprichwort unterstreicht die Wichtigkeit des Sehens für nahezu alle Lebensbereiche. In China behandelte man immer schon Augenverspannungen und Sehstörungen aller Art – Nah- oder Fernsicht, grauer und grüner Star, trockenes und feuchtes Auge, Augenmuskelschwäche und Augenmuskelverspannung – mit Qigong-Techniken, die hier vorgestellt werden.
Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

FN 1410 – Samstagsseminar **Am Hart**
Dr. Wan-Chung Chen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 24.9.2005 · € 38.– · 14 Plätze · ♿ ·

FN 1415 – Samstagsseminar **Am Hart**
Dr. Wan-Chung Chen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 1.10.2005 · € 38.– · 14 Plätze · ♿ ·

FN 1416 – Samstagsseminar **Am Hart**
Dr. Wan-Chung Chen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 10.12.2005 · € 38.– · 14 Plätze · ♿ ·

Massageformen

Ayurvedische Gesichtsmassage

Die Massagen des Ayurveda bringen einen Ausgleich in mein gesamtes System, sie aktivieren die Selbstregulation. In meinem Gesicht gehe ich als erstes in Kommunikation mit der Umwelt, es spiegelt meine Befindlichkeit. In einer Einführung ins Ayurveda und der Kunst der Berührung erleben sie die ganzheitliche Heilwirkung das alten ayurvedischen Wissens.
Bitte zwei große Handtücher und eine Decke mitbringen.

FN 1627 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Astrid Jung · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 18.00 Uhr (mit zwei Stunden Pause) · 25.9.2005 · € 38.– · 10 Plätze · ♿ ·

Massage mit Lymphdrainage

Massage zählt zu den ältesten Therapieverfahren. Sie wirkt, richtig angewendet, regulierend und heilend für Geist und Körper. Verschiedenste Massageformen (Ohrmassage, Reflexzonenmassage, Lymphdrainage). Grifftechniken und die Anwendungsgebiete sollen vermittelt und geübt werden.
Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

FN 1630 – Samstagsseminar **Freimann**
Ute Grötzner · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · sa 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 22.10.2005 · € 30.– · 14 Plätze · ♿ ·

Heilmassage gegen Kopfschmerzen

Mit Sicherheit haben Sie schon einmal Kopfschmerzen gehabt. Was tun Sie dagegen? Meistens nehmen Sie wahrscheinlich eine Tablette oder gehen zum Arzt. Warum versuchen Sie es nicht einmal anders, z. B. mit Massage? Wir lernen in einer Gruppe (jeweils zwei Personen) Migränemassage, Entspannungsmassage, Nackenmassage und einige einfache Yoga-Übungen. Bitte Decke und Handtücher mitbringen und die Fingernägel möglichst kurz schneiden.

FN 1635 – Samstagsseminar **Am Hart**
Astrid Jung · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr (mit zwei Stunden Pause) · 22.10.2005 · € 28.– · 12 Plätze · ♿ · 🤲

Marma-Massage

Die Marma-Massage stellt eine wissenschaftliche Weiterentwicklung der altindischen Ölmassagen (Ayurveda) dar. Besonders lebenswichtige Bereiche (Marmas) erhalten dabei gezielte Impulse zur Selbstregulation der Lebensrhythmen. In diesem Sinne leistet die Marma-Massage einen aktiven Beitrag zur Gesundheitsvorsorge. Im Seminar werden spezielle Massageabläufe eingeübt sowie notwendige Hintergrundinformationen vermittelt. Bitte schon benutzte warme Kleidung, die auch ölig werden darf, und eine entsprechende Decke mitbringen. € 2.– für Massageöl ist im Kurs zu zahlen.

FN 1649 **Am Hart**
Maria Hoppe · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 3 x fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 27.1. bis 17.2.2006 (nicht am 10.2.) · € 24.– · 12 Plätze · ♿ · 🤲

Energiemassage

Im Kurs werden einfache und effektive Massagegriffe geübt, um unser Energiesystem zu harmonisieren und auszugleichen. Die Techniken dafür haben den Ursprung in der Tuina (chinesische Massage, Meridianlehre) sowie in der cranio-sakralen Osteopathie. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses werden Wahrnehmungsübungen sein, um Blockaden im Energiefluss des Körpers zu spüren und erkennen zu lernen. Bitte bequeme Kleidung und Handtuch mitbringen.

FN 1655 **Am Hart**
Susanne Reese · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 3 x do 19.00 bis 21.00 Uhr · 12.1. bis 26.1.2006 · € 30.– · 14 Plätze · ♿ · 🤲

Massage für Füße, Nacken und Rücken

Massagen tragen wesentlich zur Herstellung unseres Wohlbefindens bei, lockern und lösen Verspannungen und helfen Schmerzen lindern. Vermittelt und geübt werden Grifftechniken zur Fußmassage, zur Nacken- und Rückenmassage. Bitte mitbringen: großes Flanell-Laken, großes und kleines Handtuch, evtl. Schlummerrolle, bequeme Kleidung. Fingernägel bitte kurz schneiden.

FN 1670 – Sonntagsseminar **Freimann**
Jutta Begoll · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · so 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 23.10.2005 · € 32.– · 12 Plätze · ♿ · 🤲

Partnermassage

Massage kann wohl tuend und Schmerz lindernd Verspannungen und Verkrampfungen lockern helfen. Sie ist ferner Ausdruck partnerschaftlicher Zuwendung. Zur Einstimmung machen wir Übungen zur Entspannung mit Bewegung nach Musik. Mit der Partnerin, dem Partner lernen wir neben einfachen Massagetechniken auch die individuelle Körpersprache kennen und gehen intuitiv auf diese Botschaft ein. Bitte je Person mitbringen: zwei Handtücher, große Wolldecke, warme Socken, Massageöl, großes Kissen und bequeme Kleidung.

FN 1720 – Wochenendseminar **Am Hart**
Nicoline von Tschammer · Nur paarweise · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 14.30 Uhr · 14./15.1.2006 · € 44.– je Person · 14 Plätze · ♿ · 🤲

FN 1725 – Wochenendseminar **Freimann**
Nicoline von Tschammer · Nur paarweise · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · sa/so 10.00 bis 14.30 Uhr · 12./13.11.2005 · € 44.– · je Person · 14 Plätze · ♿ ·

FN 1730 – Wochenendseminar **Freimann**
Nicoline von Tschammer · Nur paarweise · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · sa 11.00 bis 15.30 Uhr · so 10.00 bis 14.30 Uhr · 28./29.1.2006 · € 44.– · je Person · 14 Plätze · ♿ ·

Einführung in die Fußreflexzonenmassage

Auf der Fußsohle bilden sich alle Körperorgane an zugeordneten Stellen ab. Durch Massage können die inneren Organe stimuliert und aktiviert werden. Dadurch kann nicht nur die Durchblutung, sondern auch die Funktion sämtlicher Organe verbessert werden. Zuerst sollen die Teilnehmer/innen die verschiedenen Abbildungszonen auf der Fußsohle kennen lernen. Dazu bitte Papier und Bleistift mitbringen und für praktische Übungen warme Kleidung und zwei Decken und ein großes Kissen.

FN 1810 – Wochenendseminar **Freimann**
Ursula Kaspar · Nur paarweise · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 16.00 Uhr (mit jeweils einer Stunde Pause) · 8./9.10.2005 · € 54.– · 14 Plätze · ♿ ·

Gut zu Fuß, ein Tag für unsere Füße

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang, viel zu wenig Beachtung schenken wir Ihnen dafür. An diesem Tag konzentrieren wir uns auf unsere Füße und erleben durch leichte nachvollziehbare Übungen wie wir nicht nur Entspannung an den Füßen spüren, sondern im ganzen Körper. Bitte Decke, Kopfkissen und warme Socken mitbringen.

FN 1824 **Am Hart**
Nicoline von Tschammer · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 30.9.2005 · € 14.– · 16 Plätze · ♿ ·

Akupressur, Selbstmassage und Entspannung

Grundbegriffe der Akupressur, der Selbstmassage und einfacher Entspannungsmethoden. Durch leicht erlernbare Griffe sind Verspannungen der Muskulatur zu lockern, die dadurch beweglicher wird. Gezielt eingesetzte Kombinationen der Druckpunktmassage (Akupressur) bewirken eine noch tiefer gehende Auflösung von Anspannung und Verkrampfung des Körpers. Vervollständigt wird das Übungsprogramm durch einige wirkungsvolle, aber leicht auszuführende Entspannungstechniken. Bitte Decke mitbringen.

FN 1825 – Wochenendseminar **Am Hart**
Angelika Böckler · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (mit jeweils einer Stunde Pause) · 19./20.11.2005 · € 59.– · 14 Plätze · ♿ ·

Körperakupressur – die Behandlung westlicher Krankheitsbilder

Nach chinesischer Vorstellung fließt die Lebensenergie, das Qi, in den Leitbahnen, den Meridianen. Krankheiten werden als energetische Ungleichgewichte gesehen, die durch Pressen verschiedener Punkte auf den Meridianen harmonisiert werden können. Energieblockaden werden durch die Behandlung der verschiedenen Punkte ebenfalls gelöst. Im Kurs werden die wichtigsten und am einfachsten aufzufindenden Punkte auf den Meridianen gezeigt, mit denen man sich und/oder einen Partner behandeln kann.

FN 1830 **Am Hart**
Kristof Thamm · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x fr 19.00 bis 21.00 Uhr · 27.1. und 3.2.2006 · € 18.– · 14 Plätze · ♿ ·

Shiatsu – heilender Fingerdruck

Shiatsu – japanisch für Fingerdruck – ist eine äußerst effektive Methode, um körperliches Wohlbefinden zu erfahren. Durch Arbeit an den tsubos, den Energiepunkten, die auf den Meridianen der chinesischen Medizin liegen, werden energetische Blockaden nachhaltig gelöst. So werden Stresssymptome im Körper reduziert und damit die Grundlage für körperliche und seelisch-emotionale Gesundheit geschaffen.

FN 1870 – Wochenendseminar **Am Hart**
Alexej von Aigner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · so 10.00 bis 15.00 Uhr (mit jeweils einer Stunde Pause) · 12./13.11.2005 · € 44.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Yoga

Eingangsstufe
Die Bausteine des klassischen Hatha-Yoga

Die Teilnehmer/innen lernen den Aufbau von Asanas (Körperhaltungen) und Pranayama (Atemtechniken) in Hatha-Yoga verstehen. Die psychosomatische Wechselwirkung zwischen Verarbeitung einer Situation, Haltung und Atmung wird erklärt, die Teilnehmer/innen können gewohnte Reaktionen überdenken und damit Veränderungen ihres Verhaltens und Gesamtbefindens im Alltag erreichen.
Bitte Turnkleidung und Wolldecke mitbringen.
Alle Kurse sind für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

FN 2020 **Am Hart**
Michael Litschko · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mo 16.30 bis 18.00 Uhr · 26.9.2005 bis 30.1.2006 · € 86.– · 15 Plätze · ♿ · 🖐

FN 2021 **Am Hart**
Michael Litschko · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.9.2005 bis 30.1.2006 · € 86.– · 15 Plätze · ♿ · 🖐

FN 2023 **Freimann**
Kristina Opp-Forward · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 8 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 1.12.2005 bis 9.2.2006 · € 47.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

FN 2024 **Freimann**
Jessika Vogeler · Mohr-Villa · Situlistr. 75 · 13 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2005 bis 26.1.2006 · € 75.– · 16 Plätze · 🖐

FN 2026 **Hasenbergl**
Michael Litschko · Willy-Brandt-Gesamtschule · Freudstr. 15 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 27.9.2005 bis 31.1.2006 · € 86.– · 15 Plätze · 🖐

FN 2027 **Hasenbergl**
Michael Litschko · Willy-Brandt-Gesamtschule · Freudstr. 15 · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 27.9.2005 bis 31.1.2006 · € 86.– · 15 Plätze · 🖐

Asanam Grundstufe A

Leichtere Übungen im Stehen und Sitzen und der Schulterstand.
Bitte mitbringen: Turnkleidung und Wolldecke.
Empfohlene Literatur: Dr. R. Lobo, Sensibilitätstraining für Erwachsene, Hueber-Holzmann-Verlag, 1978.

FN 2078 **Am Hart**
Michael Litschko · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 26.9.2005 bis 30.1.2006 · € 95.– · 15 Plätze · ♿ · 🖐

FN 2080 **Freimann**
Kristina Opp-Forward · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10.2005 bis 9.2.2006 · € 95.– · 17 Plätze · ♿ · 🖐

Gesundheitstraining

Feldenkrais-Arbeit

Feldenkrais-Methode: Bewusstheit durch Bewegung

Feldenkrais gibt eine originelle Antwort auf die Frage, wie Lernen gelernt werden kann, um mit sich und der Welt (besser) zurechtzukommen. Achtsam erkunden Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten und entdecken, wie sich Ihr Selbstbild darin widerspiegelt, Sie sich müheloser bewegen und Einschränkungen „spielend" überwinden können. Mit mehr Bewusstsein über das eigene Tun entsteht neue Beweglichkeit wie von selbst. Feldenkrais will dazu anregen, die eigene Lebensqualität, persönliches Wachstum, Wachsein und Freude zu fördern.
Bitte Wolldecke und warme, bequeme Kleidung mitbringen.

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

FN 2142 **Am Hart**
Karin Kohler · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 28.9.2005 bis 1.2.2006 · € 88.– · 17 Plätze · ♿ · 🖐

FN 2143 **Am Hart**
Karin Kohler · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 28.9.2005 bis 1.2.2006 · € 88.– · 17 Plätze · ♿ · 🖐

FN 2144 **Am Hart**
Karin Kohler · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mi 17.00 bis 18.30 Uhr · 28.9.2005 bis 1.2.2006 · € 88.– · 17 Plätze · ♿ · 🖐

FN 2145 **Am Hart**
Karin Kohler · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 28.9.2005 bis 1.2.2006 · € 88.– · 17 Plätze · ♿ · 🖐

FN 2168 – Wochenendseminar **Am Hart**
Karin Kohler · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 16.00 Uhr (mit jeweils einer Stunde Pause) · 21./22.1.2006 · € 52.– · 17 Plätze · ♿ · 🖐

Taekwondo

Taekwondo: Schulung der Reflexe

Die intensiven Gymnastik-Übungen, Hyongs, Sparrings und Freikämpfe dienen den Teilnehmer(inne)n zur Erweiterung ihrer unmittelbaren Erfahrung des Ineinandergreifens von Psyche und Körper. Ziel dieser Kurse für Taekwondo ist somit nicht das Erlernen trickreicher Selbstverteidigung oder die Verbreitung eines Wettkampfsports, vielmehr werden die Techniken dieser ostasiatischen Disziplin zum Zweck der Schulung von Konzentration, Willenskraft und zur Stärkung der Reflexe angeboten.
Taekwondo-Anzug ist nicht erforderlich, Turnkleidung genügt.

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

FN 2257 **Am Hart**
Peter Fenzl · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mo 17.00 bis 18.30 Uhr · 26.9.2005 bis 30.1.2006 · € 74.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

FN 2259 **Freimann**
Peter Fenzl · Situli-Schule, Eingang Albertus-Magnus-Straße · Situlistr. 87 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 29.9.2005 bis 2.2.2006 · € 74.– · 14 Plätze · 🖐

FN 2260 **Freimann**
Peter Fenzl · Situli-Schule, Eingang Albertus-Magnus-Straße · Situlistr. 87 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 29.9.2005 bis 2.2.2006 · € 74.– · 14 Plätze · 🖐

FN 2262 **Hasenbergl**
Ulrich Faber · AW-Dorf, Gymnastikraum · Stösserstr. 14 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 29.9.2005 bis 2.2.2006 · € 74.– · 14 Plätze · 🖐

Gesundheitstraining

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan: Entspannung – Beweglichkeit – Gelassenheit

Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches Übungssystem, das auf der Philosophie des Tao, dem Prinzip des harmonischen Ausgleichs der Gegensätze (Yin/Yang), aufbaut. Seine äußeren Formen sind ruhige fließende Bewegungen, die ohne Anstrengung ausgeführt werden.
Tai Chi Chuan ist Aufmerksamkeitsschulung und meditative Übung. Es soll die Möglichkeiten körperlichen Wohlbefindens erhalten und erhöhen sowie physische und psychische Spannungen lösen.
Die Kurzform des Yangstils gliedert sich in 3 Teile:
Teil 1 wird im Anfängerkurs unterrichtet, Teil 2 im Fortgeschrittenen-Kurs 1, Teil 3 im Fortgeschrittenen-Kurs II.
Besondere körperliche Voraussetzungen oder Begabungen sind nicht erforderlich, jedoch sollte zumindest die Bereitschaft zur regelmäßigen Teilnahme am Kurs und zum täglichen Üben zu Hause vorhanden sein.

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

FN 2287 **Am Hart**
Karin Weiß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 10 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10. bis 13.12.2005 · € 68.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

FN 2289 **Am Hart**
Ingeborg Steiner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 10 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.10. bis 15.12.2005 · € 68.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Fortgeschrittene 1

FN 2315 **Am Hart**
Karin Weiß · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 10 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 4.10. bis 13.12.2005 · € 68.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Das heilende Tao

Das heilende Tao ist ein System der Selbsthilfe, um Krankheiten und Stress zu verhindern und um das Leben in allen Aspekten positiv zu beeinflussen. Es umfasst meditative und körperliche Techniken. Sie lernen: den kleinen Energiekreislauf, das Wecken heilender Energie (Qi), um das innere Gleichgewicht des Körpers wiederherzustellen, das innere Lächeln und die sechs heilenden Laute, mit deren Hilfe Sie negative in positive Energie und Stress in Vitalität umwandeln können.

FN 2348 – Samstagsseminar **Am Hart**
Dr. Wan-Chung Chen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 15.10.2005 · € 34.– · 15 Plätze · ♿ · 🖐

Qigong

Qigong – Ein Weg zu Wohlbefinden und innerer Ruhe durch meditative Bewegung

Qigong, der aktive Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, ist eine Methode, die Lebensenergie zu entfalten und zu pflegen. Ruhig fließende Bewegungen mit gelenktem Atem fördern das Körperbewusstsein und die natürliche Beweglichkeit, stärken die Gesundheit und verhelfen zu innerer Ruhe.
Bitte Decke mitbringen.

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

FN 2362 **Am Hart**
Gabriele Wegener · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 10 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10. bis 15.12.2005 · € 68.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Gesundheitstraining

FN 2363 **Am Hart**
Jessika Vogeler · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 12 x fr 16.30 bis 18.00 Uhr · 30.9.2005 bis 13.1.2006 · € 79.– · 15 Plätze · ♿ · 🖐

FN 2364 **Am Hart**
Jessika Vogeler · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 12 x fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 30.9.2005 bis 13.1.2006 · € 79.– · 15 Plätze · ♿ · 🖐

FN 2366 **Freimann**
Jessika Vogeler · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 12 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2005 bis 25.1.2006 (nicht am 16.11.) · € 79.– · 15 Plätze · ♿ · 🖐

FN 2367 **Freimann**
Jessika Vogeler · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 12 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2005 bis 25.1.2006 (nicht am 16.11.) · € 79.– · 15 Plätze · ♿ · 🖐

Schlank bleiben durch Qigong

Einfache Qigong-Übungen unterstützen Sie dabei schlank zu bleiben. Im Seminar lernen Sie spezielle Atemübungen, um das überflüssige Fett im Körper zu verbrennen und erfahren, wie Sie gezielt verschiedene Körperregionen trainieren können.
Bitte Decke und ein Getränk mitbringen.

FN 2442 – Samstagsseminar **Am Hart**
Dr. Wan-Chung Chen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 8.10.2005 · € 38.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Alltags-Qigong

Viele Menschen fühlen sich den täglichen Anforderungen nicht gewachsen, stehen häufig unter Stress und leiden unter den verschiedensten Alltagsbeschwerden. Doch das muss nicht sein! Qigong, die altbewährte Bewegungs- und Atemtherapie, verhilft zu Ruhe, Gelassenheit und Gesundheit.
Bitte Decke mitbringen.

FN 2444 – Samstagsseminar **Am Hart**
Dr. Wan-Chung Chen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 17.12.2005 · € 38.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Gymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Rücken- und Nackenschmerzen sind häufig Folgen von ungünstigen Bewegungsgewohnheiten, Verkrampfungen und Haltungsfehlern. Sie lernen durch gezielte Übungen, eine ausgewogene Haltung zu gewinnen, Ihre Wirbelsäule vor Versteifung und einseitiger Abnützung zu bewahren sowie Ihre Rückenmuskulatur zu kräftigen, um vor allem Erkrankungen vorzubeugen. Außerdem soll verhütet werden, daß sich Abnutzungserscheinungen der Bandscheiben verschlimmern. Interessent(inn)en mit starken akuten Störungen wird empfohlen, vorher einen Arzt zu Rate zu ziehen.
Alle Kurse sind für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte Decke mitbringen.

FN 3018 **Am Hart**
Gabriele Fellner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 10 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 29.9. bis 8.12.2005 · € 59.– · 17 Plätze · ♿ · 🖐

FN 3020 **Am Hart**
Gabriele Fellner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 10 x do 10.45 bis 12.15 Uhr · 29.9. bis 8.12.2005 · € 59.– · 17 Plätze · ♿ · 🖐

FN 3022 **Hasenbergl**
Marion Grünberg · Nur für Frauen · Eduard-Spranger-Schule · Eduard-Spranger-Str. 15 · 15 x mo 19.00 bis 20.00 Uhr · 26.9.2005 bis 30.1.2006 · € 48.– · 19 Plätze · 🖐

Gesundheitstraining

Beckenboden- und Bauchmuskulaturtraining

Gezielte Übungen für den wichtigsten Bewegungsmuskel im Körper und für die Bauchmuskulatur, die man auch im Alltag gut einbauen kann, bewirken, dass Folgeerscheinungen einer schwachen Muskulatur wie Rückenschmerzen, Menstruationsprobleme, Blasenschwäche und Organsenkung verschwinden oder erst gar nicht auftreten. Übungen zur Körperwahrnehmung, Entspannungs- und Atemübungen sowie Informationen über anatomische Zusammenhänge ergänzen das Übungsprogramm.
Bitte warme Socken und Handtuch mitbringen.

FN 3110 **Am Hart**
Marietta Altmann · Nur für Frauen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 6 x mi 9.30 bis 11.00 Uhr · 19.10. bis 30.11.2005 · € 37.– · 16 Plätze · ♿ · 🧤

Workout – ein rückengerechtes Ganzkörpertraining

Nach dem Aufwärmen der Muskeln und Gelenke durch einfache Schrittkombinationen und dem Lösen von Verspannungen im Nacken-, Brust- und Schulterbereich folgen gezielte, vielfältige Übungen zur Straffung aller Muskelpartien.
Mit Rückenkräftigungs-Übungen und sanftem Stretching wird das Programm abgerundet.

FN 3120 **Am Hart**
Claudia Brockmann · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 27.9.2005 bis 31.1.2006 · € 75.– · 17 Plätze · ♿ · 🧤

FN 3122 **Am Hart**
Claudia Brockmann · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 27.9.2005 bis 31.1.2006 · € 75.– · 17 Plätze · ♿ · 🧤

Wellness

Dieses vielseitige Gesundheits- und Bewegungsprogramm beinhaltet allgemeine Kräftigung, Ausdauertraining, Stretching, Yoga, Entspannungsübungen und einfache Gymnastik-Tänze. Das Wellness-Programm verbessert die körperliche und psychische Kondition, fördert den Abbau von Stress und macht Spaß. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und warme Socken.

FN 3128 **Freimann**
Charlotte Laenger · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 7 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10. bis 24.11.2005 · € 31.– · 14 Plätze · ♿ · 🧤

„Moving Kids" für fünf- bis siebenjährige

Mit vielseitigen Spielen (u. a. Fang-, Reaktions-, Sing- und Kreisspielen) wird Spaß und Freude an Tanz und Bewegung gefördert, spielerisch die Haltung verbessert und die Konzentrationsfähigkeit erhöht. Strukturierte Abläufe unterstützen die Übungsstunden und verschaffen neue Eindrücke.

FN 3142 **Freimann**
Andrea Prohaska · Nur für Kinder von 5 bis 7 Jahren · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 8 x di 15.30 bis 16.30 Uhr · 8.11.2005 bis 17.1.2006 · € 20.– · 12 Plätze · ♿ · 🧤

Ausgleichsgymnastik

Ziel dieser Kurse ist es, einen Ausgleich zu einseitiger oder mangelnder Bewegung zu schaffen, die Herz-Kreislauf-Tätigkeit anzuregen und Freude an der Bewegung mit Musik zu vermitteln. Durch systematische Bewegungsschulung werden alle Muskelgruppen und das Bindegewebe gekräftigt und damit die Körperformen verbessert. Kraftersparnis und Leistungssteigerung im Alltag durch richtiges Atmen, ökonomischen Bewegungsansatz und -ablauf.
Alle Kurse sind für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet. Zu Kursen in Schulen bitte Gymnastikmatte oder Decke mitbringen.

FN 3158 **Harthof**
Franziska Holmes · Nur für Frauen · Rothpletz-Schule · Rothpletzstr. 40 · 15 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 28.9.2005 bis 1.2.2006 · € 49.– · 17 Plätze ·

FN 3160 **Hasenbergl**
Marion Grünberg · Nur für Frauen · Eduard-Spranger-Schule · Eduard-Spranger-Str. 15 · 15 x mo 18.00 bis 19.00 Uhr · 26.9.2005 bis 30.1.2006 · € 48.– · 19 Plätze ·

FN 3162 **Moosach**
Sabine Sickinger-Menzel · Nur für Frauen · Schule an der Haldenbergerstraße · Haldenbergstr. 27 · 15 x mo 18.00 bis 19.00 Uhr · 26.9.2005 bis 30.1.2006 · € 48.– · 22 Plätze ·

Slimnastik

Diese Gymnastikform trainiert neben dem ganzen Körper vor allem gezielt die gewissen Problemzonen, an denen sich gerne Pölsterchen ansetzen, also die Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur. Daher eignet sich dieses Übungspaket besonders auch zur Unterstützung von Gewichtsreduktionskuren und wendet sich an alle, die an der Erhaltung und Wiedergewinnung einer guten Figur interessiert sind.
Alle Kurse sind für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.
Zu Kursen in Schulen bitte Gymnastikmatte oder Decke mitbringen.

FN 3246 **Am Hart**
Petra Angermeir · Nur für Frauen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mo 9.00 bis 10.00 Uhr · 26.9.2005 bis 30.1.2006 · € 52.– · 14 Plätze · ♿ ·

FN 3248 **Am Hart**
Petra Angermeir · Nur für Frauen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mo 10.15 bis 11.15 Uhr · 26.9.2005 bis 30.1.2006 · € 52.– · 14 Plätze · ♿ ·

FN 3250 **Am Hart**
Petra Angermeir · Nur für Frauen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x di 9.00 bis 10.00 Uhr · 27.9.2005 bis 31.1.2006 · € 52.– · 14 Plätze · ♿ ·

FN 3252 **Am Hart**
Petra Angermeir · Nur für Frauen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x di 10.15 bis 11.15 Uhr · 27.9.2005 bis 31.1.2006 · € 52.– · 14 Plätze · ♿ ·

FN 3254 **Am Hart**
Angela Hölig · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x do 18.00 bis 19.00 Uhr · 29.9.2005 bis 2.2.2006 · € 49.– · 17 Plätze · ♿ ·

FN 3256 **Freimann**
Dagmar Dietl · Situli-Schule, Eingang Albertus-Magnus-Straße · Situlistr. 87 · 15 x mo 19.00 bis 20.00 Uhr · 26.9.2005 bis 30.1.2006 · € 49.– · 17 Plätze ·

FN 3258 **Moosach**
Elvira Knürr · AWO-Zentrum · Gubestr. 5 · 11 x mo 19.00 bis 20.00 Uhr · 26.9. bis 19.12.2005 · € 36.– · 17 Plätze ·

Callanetics – Bewegung für Fitness und Schönheit

Gezielte Callanetics-Elemente zur Festigung und Straffung der Muskeln werden von einem Aufwärmprogramm am Anfang und Entspannungsübungen am Schluss begleitet.
Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

FN 3326 **Freimann**
Christine Nitsch-Zens · Mohr-Villa · Situlistr. 75 · 15 x mi 18.00 bis 18.45 Uhr · 5.10.2005 bis 8.2.2006 · € 37.– · 15 Plätze ·

Bodyforming mit Elementen aus New-Callanetics

Eine rückenschonende Gymnastik zur Kräftigung der Funktions- und Tiefenmuskulatur, bei der die Haltung und Körperform (auch Cellulitis) langfristig sichtbar verbessert wird.
Auch für Untrainierte geeignet.
Bitte feste Turnschuhe und bequeme Sportkleidung mitbringen.

FN 3336 **Freimann**
Cornelia Böhmer · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 27.9.2005 bis 31.1.2006 · € 73.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Rhythmische Gymnastik mit Musik

Das Programm ist aufgebaut auf den Grundelementen der Gymnastik: Lösung, Spannung, Haltung, Atmung. In Verbindung mit Musik wird eine rhythmisch-fließende, harmonische Bewegung entwickelt, die Freude bereitet und hinführt zur Bewegungsgestaltung.

FN 3348 **Am Hart**
Helga Lee · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mo 9.30 bis 10.30 Uhr · 26.9.2005 bis 30.1.2006 · € 52.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

FN 3350 **Am Hart**
Helga Lee · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mo 10.45 bis 11.45 Uhr · 26.9.2005 bis 30.1.2006 · € 52.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Fitness- und Konditionsgymnastik Wieder fit werden

Wer nach einer längeren sportlichen Ruhepause wieder die Freude an körperlicher Bewegung entdecken und gleichzeitig seine Fitness allmählich und angepasst an die individuellen Möglichkeiten steigern möchte, findet dazu in diesem Kurs gute Möglichkeiten. Gezielte Übungen zur Lockerung, Kräftigung und Dehnung bauen die gesamte Muskulatur auf, regen die Herz-Kreislauf-Tätigkeit an und erhöhen die Ausdauer.

FN 3374 **Freimann**
Mareike Hofmann · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 10 x mi 16.45 bis 17.45 Uhr · 9.11.2005 bis 1.2.2006 · € 35.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Bauch-Beine-Po-Gymnastik

Die so genannten „Problemzonen" stehen im Mittelpunkt dieser schwungvollen Gymnastik. Das flotte Aufwärmtraining und ruhiges Stretching zum Abschluss lassen aber den gesamten Körper an diesem Fitnessprogramm teilnehmen.
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe und Handtuch.

FN 3394 **Freimann**
Christine Treisch-Krog · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 10 x do 10.00 bis 11.30 Uhr · 29.9. bis 8.12.2005 · € 52.– · 12 Plätze · 🖐

Ein straffer Bauch in zwei Wochen

Ein straffer Bauch ist in kurzer Zeit durch ausdauerndes Training mit effektiven Übungen erreichbar. Kraft und Dehnfähigkeit werden getestet und zeigen den Ausgangszustand an und damit, was gezielt trainiert werden sollte. Es werden leicht zu erlernende „Bauchfestiger" und Ausgleichsübungen für den Rücken trainiert. Entspannungsübungen sowie Anregungen, Tipps und leckere Fatburner-Rezepte runden das kompakte Programm ab. Bitte Turnschuhe, Handtuch und Decke mitbringen.

FN 3396 **Freimann**
Ursula Busch · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 3 x sa 9.00 bis 10.45 Uhr · 14.1. bis 28.1.2006 · 2 x so 9.00 bis 10.45 Uhr · 15.1. bis 22.1.2006 · € 30.– · 15 Plätze · 🖐

Gesundheitstraining

Pilates

Pilates ist ein sanftes und effektives Fitnesstrainings-Programm mit Elementen aus ganzheitlicher Gymnastik, Kraftsport und Yoga. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen straffen Sie den gesamten Körper und bringen ihn in Form, Sie verbessern Ihre Koordination und entwickeln ein Körperbewußtsein, das bei alltäglichen Bewegungen für eine gute Körperhaltung und für mehr Ausstrahlung sorgt.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

FN 3408 **Am Hart**
Angela Hölig · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x do 19.00 bis 20.00 Uhr · 29.9.2005 bis 2.2.2006 · € 49.– · 17 Plätze · ♿ · 🍃

FN 3410 **Am Hart**
Angela Hölig · Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x do 20.00 bis 21.00 Uhr · 29.9.2005 bis 2.2.2006 · € 49.– · 17 Plätze · ♿ · 🍃

FN 3412 **Freimann**
Cornelia Böhmer · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 15 x di 17.00 bis 18.00 Uhr · 27.9.2005 bis 31.1.2006 · € 52.– · 14 Plätze · ♿ · 🍃

FN 3414 **Freimann**
Cornelia Böhmer · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 27.9.2005 bis 31.1.2006 · € 73.– · 14 Plätze · ♿ · 🍃

FN 3416 **Harthof**
Franziska Holmes · Rothpletz-Schule · Rothpletzstr. 40 · 15 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 28.9.2005 bis 1.2.2006 · € 48.– · 19 Plätze · 🍃

Nordic Walking – das ganzjährige Fitnessvergnügen

Nordic Walking ist ein fitnessorientiertes Ganzkörpertraining. Diese Ausdauersportart aus Finnland ist ca. 40 Prozent effektiver als Walking ohne Stöcke. Der Bewegungsapparat wird entlastet und Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich werden gelöst. Durch die individuelle Belastungssteuerung ist es für alle Alters- und Leistungsklassen geeignet.
Bitte beachten: Spezialstöcke für Nording Walking sind erforderlich! (Keine Ski- oder Bergwanderstöcke.)
Bitte mitbringen: Sportschuhe mit Profil.
Bei schlechtem Wetter gelten die Vereinbarungen mit dem Dozenten.

FN 3512 **Freimann**
Dagmar Dietl · Treffpunkt: Kinderspielplatz Ecke Sondermeier-/Florianmühlstr. · 10 x fr 16.00 bis 17.00 Uhr · 30.9. bis 2.12.2005 (auch am 4.11.) · € 33.– · 17 Plätze · 🍃

FN 3514 **Harthof**
Yvonne Zellmel · Treffpunkt: U-Bahnhof Dülferstraße, Ausgang Nordheide · 10 x fr 17.00 bis 18.00 Uhr · 7.10. bis 9.12.2005 (auch am 4.11.) · € 33.– · 17 Plätze · 🍃

Aqua-Gymnastik

Gezielte Bewegungen sind im Wasser sind von besonderer Wirksamkeit, da schonend möglich. Bei gleichzeitiger Entlastung der Gelenke, Bänder und der Wirbelsäule werden Muskelkraft und Ausdauer aufgebaut, Beweglichkeit und Belastbarkeit gefördert und das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

FN 3548 **Hasenbergl**
Rita Ehlers-Krause · Augustinum · Weitlstr. 66 (U2/U8 Hasenbergl) · 10 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 5.10. bis 14.12.2005 · € 32.– · zuzüglich € 2.50 Eintritt · 14 Plätze · 🍃

Vorsorge, Immobilien, Geld

Private und freiwillige Zusatzversicherungen

Die Gesundheitsreform hat den Versicherten zahlreiche Änderungen beschert und Leistungen gekürzt. Was müssen Patienten nun selbst finanzieren und lohnt es sich, dafür Zusatzversicherungen (z. B. stationäre Zusatzversicherung, Ergänzungsversicherung) abzuschließen? Welche Zusatzversicherungen sind zu der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung sinnvoll und empfehlenswert? Was sollte beim Abschluss einer Zusatzversicherung beachtet werden?

HN 16 **Am Hart**
Hans Joachim Budde · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 12.12.2005 · € 7.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Nebenjobs – was kann ich dazuverdienen?

Mit einer Nebentätigkeit lässt sich das monatliche Budget aufbessern. Doch welcher Zuverdienst ist möglich, wenn ich in Rente bin oder Arbeitslosengeld erhalte? Was muss ich beachten, wenn ich neben meinem Hauptberuf einen Nebenjob annehme? Arbeitsrechtliche und sozialversicherungsrechtliche Fragen zum Zusatzeinkommen werden geklärt.

HN 50 **Am Hart**
Ursula Frank-Rice · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.9.2005 · € 6.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Ohne Abschlag in Rente

Zukünftig enthalten alle Altersrenten einen Abschlag von bis zu 18 Prozent. Wie kann ich über Arbeitslosigkeit, Schwerbehinderung oder Krankengeldbezug diese Kürzungen mindern? Wann und unter welchen Voraussetzungen kann ich wegen Erwerbsminderung in Rente gehen? Was muss ich beim Antragsverfahren wegen Erwerbs- oder Schwerbehinderung beachten?

HN 60 **Milbertshofen**
Claudia Büttner · BMW AG · Nachbarschaftsforum · Riesenfeldstr. 7 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.11.2005 · € 12.– · 14 Plätze · 🖐

Frauen und Altersvorsorge

Der Generationenvertrag ist in Gefahr. Die aktuellen Beitragszahler können immer weniger die Ruhestandsbezüge der jeweiligen Rentner finanzieren. Kürzungen sind unvermeidlich und müssen im Rahmen privater Vorsorge aufgefangen werden. Mehr denn je sind daher Frauen dazu aufgerufen, ihre finanzielle Situation zu überdenken. Doch wie kann die private Vorsorge unter den aktuellen Rahmenbedingungen und steuerlichen Aspekten aussehen? Was macht Sinn, was sollte vermieden werden? Welche Form der Absicherung passt zu meiner individuellen Lebenssituation? Welche Summe ist notwendig?

HN 72 **Am Hart**
Karin Jürgens · Nur für Frauen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 18.30 bis 21.00 Uhr · 25.1.2006 · € 9.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Die Einkommensteuererklärung

Jedes Jahr ändern sich zahlreiche Steuergesetze und -verordnungen. An praktischen Beispielen wird gezeigt, was man bei der Einkommensteuererklärung beachten soll und was man absetzen kann. Besonders eingegangen wird auf Werbungskosten, Nebentätigkeiten, Sonderausgaben und außergewöhnliche Belastungen.

HN 101 **Am Hart**
Werner Deistler · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 3 x mo 18.15 bis 21.15 Uhr · 9.1. bis 23.1.2006 · € 38.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Frauen planen neue Wohnformen – Wege zu einer Genossenschaftswohnung

Frauen brauchen bezahlbaren, unkündbaren Wohnraum. Sie wünschen sich ein nachbarschaftliches Miteinander und möchten ihr soziales Umfeld wie auch den Grundriss der Wohnungen mit gestalten. Die Genossenschaft FrauenWohnen eG baut in Riem und im Westend zwei Wohnanlagen für Frauen aller Altersstufen. Die Referentin erläutert das genossenschaftliche Konzept sowie Architekturplanung und Finanzierung.

HN 155 **Am Hart**
Barbara Yurtdas · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 9.12.2005 · € 5.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Wohnungskauf – richtig planen, entscheiden und finanzieren

Entscheidungen und Risiken beim Immobilienerwerb – aus rechtlicher und steuerlicher Sicht; was steckt hinter den verschiedenen Möglichkeiten des Wohnungskaufs (Erwerbermodell, Kauf nach Plan, Wohnungseigentum aus Umwandlungen); Grundzüge der Finanzierung; was muss beim Kauf aus zweiter Hand beachtet werden; welche Vorgehensweisen sind risikoarm?

HN 161 **Milbertshofen**
Frank Huber · BMW AG · Nachbarschaftsforum · Riesenfeldstr. 7 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.1.2006 · € 21.– · 14 Plätze · 🖐

Die Auslandsimmobilie – Italien

Ein Ferienhaus oder eine Ferienwohnung in Italien ist für viele eine erstrebenswerte Investition. Vor dem Erwerb einer solchen Immobilie ist es sehr ratsam, sich über das italienische Immobilienrecht zu informieren, denn es unterscheidet sich in einigen wesentlichen Punkten vom deutschen Recht.
Kursinhalt: der Vorvertrag in Italien, der notarielle Kaufvertrag, Eintragung ins Immobilienregister, Erwerbskosten und Steuern, Vermittlung durch Makler; Fallstricke im italienischen Immobilienrecht; Vererben in Italien.

HN 180 **Am Hart**
Thomas Kudlazek · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo 18.00 bis 20.30 Uhr · 6.2.2006 · € 16.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Vermögensaufbau für Einsteiger

Ob ein neues Auto, die Wohnungseinrichtung, den Traumurlaub oder eigene vier Wände – größere Wünsche lassen sich in der Regel nur mit einer gezielten Anlagestrategie realisieren. Wie können Sie Schritt für Schritt Ihr Vermögen aufbauen? Welche Anlageformen sind empfehlenswert und welcher persönliche Anlagetyp sind Sie? Wie engagiert man sich gezielt und sicher auf dem Anlagemarkt? Wie schafft man in kurzer Zeit einen Vermögensgrundstock? Wie bildet man eine kluge Mischung aus sicheren und spekulativen Anlageformen? Vermögenswirksame Leistungen – Ihr Geld vom Staat.

HN 203 **Milbertshofen**
Uwe von Ammon · BMW AG · Nachbarschaftsforum · Riesenfeldstr. 7 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.11.2005 · € 11.– · 14 Plätze · 🖐

Aus dem FF – Frauen und Finanzen
Basics für Newcomer

Was ist wichtig, um optimal die eigenen Finanzen zu verwalten und zu vermehren? Wesentliche Grundkenntnisse und Fachbegriffe werden erläutert und unterschiedliche Geldanlagemöglichkeiten aufgezeigt, die für Frauen sinnvoll sein können. Auswahlkriterien und Unterscheidungsmerkmale werden besprochen, um ein Gespür für die eigene Geldanlagementalität und die dazu passende Anlagestrategie zu entwickeln.
Für Frauen geeignet, die Vermögen schaffen oder verwalten.

HN 215 **Am Hart**
Nelli Hajba/Barbara Nolte · Nur für Frauen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 12.10.2005 · € 14.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Investmentfonds – Chancen und Risiken

Aktien, Investmentfonds oder Dachfonds – was ist die bessere Geldanlage? Hitlisten und Rankings, welche Bedeutung haben sie und wie aussagefähig sind sie? Welche Kosten stecken in einem Fond und wer erhält davon was? Nach welchen Kriterien wähle ich Fonds aus? Der Nobelpreisträger Harry Markowitz hat eine Methode entwickelt, mit der man die verschiedenen Investmentfonds beurteilen kann. Die wichtigsten Merkmale werden allgemeinverständlich erläutert. Dadurch können Sie die Chancen und Risiken eines Fonds besser einschätzen. Sie erfahren, wie Sie das Wissen des Nobelpreisträgers für sich nutzen können.

HN 268 **Am Hart**
Ruth Steinert · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 11.1.2006 · € 9.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Haus und Handwerk

Wohnen

Wandgestaltung mit modernen Techniken

Bei der Wandgestaltung arbeiten wir mit modernen Materialien wie z. B. Dispersions- und Lasurfarben. Verschiedene Methoden und Techniken der Oberflächenbearbeitung der Wand werden ausprobiert und praktisch erlernt: Mischen verschiedener Farbtöne, Lasur- und Schabloniertechniken. Bitte Arbeitskleidung mitbringen.

HN 587 – Samstagswerkstatt **Hasenbergl**
Brigitte Brzoska · Junge Arbeit · Schleißheimer Str. 523 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 22.10.2005 · € 31.– einschließlich Werkstattkosten · Materialgeld nach Verbrauch · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Verschenken Sie doch einmal einen Volkshochschulkurs!
Mit einem Geschenkgutschein im Wert von € 25.– kann sich die oder der Beschenkte eine Veranstaltung der Münchner Volkshochschule aussuchen. Unsere Gutscheine erhalten Sie in der
Zentrale im Gasteig, Kellerstraße 6, 1. Stock,
Eingang Rosenheimer Straße 5,
sowie in den Stadtbereichen
Nord, Am Hart, Troppauer Straße 10
Ost, Giesing, Schlierseestraße 47
Süd, Harras, Albert-Roßhaupter-Straße 8
West, Pasing, Bäckerstraße 14
Weitere Auskünfte zu den Geschenkgutscheinen geben wir Ihnen gerne unter (0 89) 4 80 06 62 08.

Kochkultur und Weinkunde

Kochen für kleine und große Einsteiger/innen

Sie wollen kochen lernen? Dann sind Sie bei uns richtig! In modern eingerichteten Küchen werden Sie gemeinsam Gerichte herstellen, die Sie Fastfood, Fertigpizza und Butterbrote vergessen lassen. In diesem Teil des Kochprogramms werden die Grundlagen für den Besuch der anschließenden Seminare gelegt. Nach Abschluss von „Kochen lernen" und „Kochen lernen für Fortgeschrittene" erhalten Sie ein Zertifikat. Also lassen Sie sich nicht davon abhalten, eine kleine Bildungslücke zu schließen, und melden sich ganz einfach bei uns an, Telefon (0 89) 72 10 06-37/35. Übrigens – Sie essen, was Sie kochen im gemütlichen Rahmen und vergessen nicht, anschließend die Küche sauber zu hinterlassen. Bitte bringen Sie Spül- und Geschirrtücher, evtl. eine Schürze und kleine Vorratsdosen mit.

Kochen lernen

Sie haben die Meisterschaft im Dosenöffnen und im Pizza-Aufbacken mit Bravour bestanden? Sie wollen sich an die Geheimnisse des richtigen Kochens heranwagen. Nur Mut, ob Single oder Familienmensch, gerade dem Elternhaus entflogen, plötzlich mit oder ohne Familie, hier werden Ihnen die Grundlagen für tagtägliches Kochen vermittelt. Und zwar von A wie Anbraten bis Z wie Zwiebeln schneiden. Dabei gibt es Speisen zu entdecken, die glücklich machen, gesund und preiswert sind. Und noch eine Entdeckung wartet auf Sie: nicht nur gemeinsames Essen macht viel Spaß, sondern auch gemeinsames Kochen. Spül- und Geschirrtücher, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen mitbringen.

HN 2000 **Am Hart**
Helga Köglmayr · Single- und Familienhaushalte · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 5 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.10. bis 14.11.2005 · € 55.– · Materialgeld € 24.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🖐

Männer lernen kochen

Von der Pellkartoffel bis zum italienischen Hähnchen in Rotwein: ein Kurs für alle, die sich an Spiegeleiern und Dosenravioli satt gegessen haben und ihr kulinarisches Repertoire erweitern möchten. Hier lernt Mann, wie Kartoffeln und Gemüse, Fleisch und Fisch vorbereitet und in einfache, aber köstliche Gerichte verwandelt werden. Und übrigens: Frauen stehen auf Männer, die kochen können.

HN 2021 – Wochenendseminar **Freimann**
Gerda Mader · Nur für Männer · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · sa/so 11.00 bis 17.00 Uhr · 14./15.1.2006 · € 49.– · Materialgeld € 22.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🖐

Schnelle Küche für Singles und Berufstätige

Sie lernen – ein wenig Kochkenntnisse vorausgesetzt – wie man schnell einfache Gerichte mit überwiegend frischen, aber auch mit tiefgefrorenen Produkten auf den Tisch bringt: von der Suppe bis zum Dessert. Damit Ihre Erwartungen nicht enttäuscht werden: 30 Minuten dauert es fast immer, bis das Essen auf dem Tisch steht.

HN 2030 **Am Hart**
Helga Köglmayr · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 3 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 21.11. bis 5.12.2005 · € 34.– · Materialgeld € 21.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🖐

Bewusst genießen – vital, schlank und fit

Vegetarische Gourmetküche

Qualitativ hochwertige Produkte, einfach zuzubereiten und dennoch wohlschmeckend für die ganze Familie – das sind die Kriterien, nach denen unser Menü zusammengestellt ist. Ganz nebenbei üben wir die schonende Zubereitung von Gemüse, die richtige Verwendung hochwertiger Speiseöle und den Umgang mit vitaminreichen Küchenkräutern.

HN 2075 **Am Hart**
Christine Neudel · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 17.30 bis 21.30 Uhr · 25.11.2005 · € 15.– · Materialgeld € 10.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🖐

Grundlagen der ayurvedischen Küche

Eine wohlschmeckende ausgewogene und dem persönlichen Empfinden angeglichene Ernährung ist wichtiger Bestandteil des Ayurveda. Sie lernen die theoretischen Grundprinzipien der gesunden Ernährung kennen. Was versteht man unter den drei Bioenergien Vata, Pitta, Kapha und wie ist ihre Bedeutung bei der Auswahl der Lebensmittel?
Dieser Vortrag über die ayurvedische Typenlehre ist die Grundlage für die Kochkurse HN 2096 und HN 2099.

HN 2093 – Vortrag **Freimann**
Anne Selzer · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · fr 19.00 bis 21.00 Uhr · 11.11.2005 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 16 Plätze · ♿ · 🖐

Ayurvedische Küche – das Frühstück

Mit einem warmen, nahrhaften Frühstück ein guter Start in den Tag? In diesem Kurs lernen Sie mit der richtigen Mahlzeit in Auswahl, Menge und Temperatur, den Tag optimal zu beginnen. Es erwarten Sie neue Rezepte und Ideen, um Abwechslung in den Speiseplan zu bringen.

HN 2096 – Sonntagsseminar **Freimann**
Anne Selzer · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · so 9.30 bis 12.00 Uhr · 13.11.2005 · € 10.– · Materialgeld € 8.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🖐

Ayurvedische Küche – das Mittagessen

Sie lernen die Verwendung und Wirkung typischer Gewürze als Heilkräfte der Natur kennen. Es wird Ihnen gezeigt, wie Sie selbst Ghee (ayurvedische Butter) herstellen können. Gemeinsam wird ein Mittagessen, die wichtigste Mahlzeit in der ayurvedischen Küche, mit Lhassi, Reis und verschiedenen Gemüsen zubereitet. So können Sie für Ihre ganze Familie gesund und schmackhaft kochen.

HN 2099 – Samstagsseminar **Freimann**
Anne Selzer · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · sa 10.00 bis 13.30 Uhr · 12.11.2005 · € 14.– · Materialgeld € 10.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🖐

Saisonale Küche – Herbst und Winter

EinTopf – raffinierte Gerichte in nur einem Topf

Für diesen Kurs legen wir das Vorurteil ab, dass alles, was in einem Topf gegart wird, nur deftig bis bodenständig ist. Sehen wir statt dessen den Eintopf als eine Art Wundertüte der Küche, in der sich Gemüse mit Fleisch, Wild und Geflügel oder mit Fisch und Meeresfrüchten zu eleganten und kreativen Gerichten kombinieren lassen. Mit Spaß, Phantasie und Organisationstalent bereiten wir Gerichte wie Kaninchenragout mit Artischocken, Oliven und Süßkartoffeln, gefüllte Wachteln auf Mango-Erdnuss-Kraut oder mit Seeteufel gefüllte Avocado auf Wirsinggemüse. Der Vorteil: Alles wird in einem Kochgerät zubereitet und die Beilagen werden trickreich mitgegart.

HN 2114 – Samstagsseminar **Freimann**
Theo Jooss · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 10.12.2005 · € 23.– · Materialgeld € 15.– einschließlich Wein, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🖐

Kürbis ist Kult

Kürbisse tauchen immer häufiger auf den heimischen Gemüsemärkten und auf den Speisekarten exquisiter Restaurants auf. Auf unserer kulinarischen Weltreise lernen Sie die gesunde und nahrhafte Riesenbeere aus dem tropischen Südamerika kennen. Zubereitet werden Suppen, Salate, Hauptspeisen, aber auch Süßspeisen wie Gebäck und Marmelade. Bitte Gläser mitbringen.

HN 2126 **Freimann**
Susanne Mayer-Köhler · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · fr 17.00 bis 21.30 Uhr · 28.10.2005 · € 16.– · Materialgeld € 9.50, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🖐

Vitamine pur – Gemüsesäfte und winterliche Salate

„Gemüsesäfte und winterliche Salate", das hört sich nicht nur verdammt gesund an, sondern ist es auch. „Aber schmeckt das auch?" Lassen Sie sich überraschen und genießen Sie Vitamine pur mal anders. Interessante Rezepturen, Tipps und Tricks vom Profi und dazu viel Spaß und Geschmack, hmmm ... neugierig geworden?

HN 2147 – Samstagsseminar **Am Hart**
Markus Siebert · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 12.11.2005 · € 24.– · Materialgeld € 10.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🖐

Wintergenuss mit Gemüse à la saison

Typische Wintergemüse wie z. B. Chicorée, Sellerie oder Topinambur sind etwas in Vergessenheit geraten. Dabei helfen gerade diese unser Immunsystem zu stärken. Sie bieten im Winter eine gute Alternative zu Paprika, Tomaten und anderem Treibhausgemüse. Lassen Sie sich überraschen, welche schmackhaften Gerichte wir aus Roter Beete und Co. zaubern.

HN 2153 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Bettina Bader · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 22.1.2006 · € 24.– · Materialgeld € 12.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🖐

Spezialitäten

Feine bayerische Küche, jenseits von Schweinshaxe mit Knödel

Eine gewisse Fleischlastigkeit ist der bayerischen Küche zu Eigen. Aber stellen Sie sich einmal vor, Gerichte wie z. B. gefüllte Kalbsbrust, Hasenrücken in Maronensauce oder Stubenküken mit gebratenen Pilzen werden Ihnen serviert. Daneben bieten sich Ihnen als Augen- und Gaumenschmaus eine Vielzahl von leckeren Fischgerichten, Suppen sowie Mehlspeisen und Desserts. Lassen Sie sich von einer Menüfolge mit einer Auswahl an traditionellen Speisen überraschen.

HN 2159 – Sonntagsseminar **Freimann**
Susanne Mayer-Köhler · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · so 11.00 bis 18.00 Uhr · 20.11.2005 · € 27.– · Materialgeld € 20.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🍳

Süßwasserfische – aus bayrischen Gewässern

Heimische Süßwasserfische zeichnen sich durch optimale Frische und Qualität aus. Karpfen, Forelle, Saibling, Hecht und Waller – roh, mariniert, geräuchert oder gegart; sie lassen sich genauso gut – ohne Angst vor Gräten – zubereiten wie Meeresfische. Gekocht wird ein abwechslungsreiches Menü von schnellen und umfangreicheren Fischgerichten. Die Vorbereitung der Fische, das Entschuppen und Häuten, Ausnehmen und Zerlegen wird gezeigt. Das Filetieren kann geübt werden.

HN 2201 – Samstagsseminar **Freimann**
Gabriele Rauch · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 17.12.2005 · € 27.– · Materialgeld € 20.– einschließlich Wein, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🍳

Strudel – die hauchzarte Köstlichkeit

Strudelgebäcke sind in der Esskultur eine international anerkannte Spezialität, und doch wissen die wenigsten, wie viele verschiedene Arten, salzige und süße, es davon gibt! Und wie man sie am besten herstellt, denn dazu gehören einige Tricks und Kniffe, die in diesem Kurs gezeigt werden. Bitte saubere Geschirrtücher zum Aufrollen des Strudels mitbringen.

HN 2207 – Samstagsseminar **Freimann**
Heidemarie Lerche · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · sa 10.00 bis 16.30 Uhr · 22.10.2005 · € 25.– · Materialgeld € 13.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 14 Plätze · ♿ · 🍳

Gratins, Quiches, Soufflés und Aufläufe

Duftige Soufflés, herzhafte Quiches und Tartes für den Sonntagsbrunch oder ein Abendessen – auch in geselliger Runde; mühelos zuzubereitende Gratins mit einem Hauch Frankreich; süße und salzige Aufläufe in immer neuen Variationen.

HN 2210 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Gilles Perrichot · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 16.10.2005 · € 24.– · Materialgeld € 14.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🍳

Weihnachtliches Kleingebäck

Aus verschiedenen Teigarten können Sie Weihnachtsgebäck mit aromatischen Füllungen und schönen Glasuren zaubern.
Bitte Gebäckdosen mitbringen.

HN 2216 – Wochenendseminar **Am Hart**
Helga Köglmayr · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 10./11.12.2005 · € 48.– · Materialgeld € 13.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🍳

Weihnachtsklassiker im New Look, damit der bunte Teller wirklich bunt wird

Teig für Lebkuchen und Butterplätzchen, Mandelstollen und Pfefferkuchen ist die ideale Basis für kreative Backideen. Ob zu einem essbaren Adventskalender geformt oder als Puzzle, ob im Sternenlook oder als delikat gefüllter Stollen, hier entstehen Plätzchen und Gebäck für jeden Geschmack. Mit exotischen Gewürzen, verschiedensten Schokoladen, Blattgold, bunt schillernden Zuckerperlen, Zuckerguss in allen Farbnuancen und vielem mehr verwandeln sich die Teigklassiker nach dem Backen in attraktive Naschereien. Bitte verschließbare Dosen zum Heimtransport des Gebäcks mitbringen.

HN 2237 – Samstagsseminar **Freimann**
Petra Casparek · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 19.11.2005 · € 27.– · Materialgeld € 14.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🖐

Pralinen, Konfekt und Trüffeln

Der Jahreszeit entsprechend stellen wir eine variantenreiche Mischung von Pralinen aus Nougat, Marzipan und verschiedenen Trüffelmassen her. Dabei werden wichtige Fachregeln wie das Temperieren von Kouvertüre, Überziehen der Pralinen, der Umgang mit dem Spritzbeutel und unterschiedliche Verzierungsarten vermittelt. Zur Stärkung gibt es eine deftige Mittagssuppe. Bitte bringen Sie genügend flache Behälter für ca. 1 kg Pralinen mit.

HN 2246 – Sonntagsseminar **Freimann**
Gabriela Berger · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 4.12.2005 · € 29.– · Materialgeld € 20.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🖐

Geschenke aus der eigenen Küche

Selbst gemachte kulinarische Geschenke haben immer einen besonderen Reiz: Pralinen, Likör, Marmelade mit Pfiff, gebrannte Mandeln, Chutneys, eingelegte Antipasti, Essig und Öl mit Kräutern verfeinert. Zum Mittagessen gibt es eine schmackhafte Gemüsesuppe. Bitte mitbringen: Marmeladengläser und mehrere dekorative kleine Glasflaschen mit Verschluss sowie Behälter für Pralinen.

HN 2261 – Sonntagsseminar **Freimann**
Gerda Mader · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 27.11.2005 · € 27.– · Materialgeld € 22.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🖐

Cocktails mixen wie die Profis

Sie lernen von einem ausgebildeten Barmeister, wie Sie Ihre Privatpartys neu gestalten. Sie erhalten einen Einblick in die Welt der Cocktails und lernen dabei Klassiker, alkoholfreie Drinks und Weltmeisterkreationen kennen. Von der Ausstattung einer Hausbar über das fachgerechte Mixen von Drinks bis hin zu vielen Praxistipps reicht das Spektrum. Ein Muss für jeden Gastgeber!

HN 2270 – Samstagskurs **Freimann**
Oliver Lah · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 2 x sa 12.00 bis 16.30 Uhr · 8.10. und 15.10.2005 · € 39.– · Materialgeld € 30.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🖐

Fast alles über schottischen Whisky Malt Whiskykunde für Einsteiger

Die Geschichte, Herstellung sowie die verschiedenen Whiskyarten werden anschaulich erläutert, auch anhand von praktischen Beispielen. Anschließend findet eine Verkostung unterschiedlicher Whiskies aus allen Regionen Schottlands statt. Um die zahlreichen Aromen zu riechen und zu erschmecken, nehmen wir uns viel Zeit. Zur Neutralisation wird Wasser und Brot gereicht. Es empfiehlt sich, das Auto zu Hause stehen zu lassen.

HN 2273 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Heinz Fesl · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 11.12.2005 · € 28.– · Materialgeld € 32.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🖐

Sechs Gänge zum Jahreswechsel – ein Menü für Feinschmecker (nicht nur) zu Silvester

Die Stunden bis Mitternacht können schon mal lang werden. Wenn Sie aber unser Silvestermenü servieren, wird die Zeit wie im Flug vergehen und – keine Angst – Sie stehen nicht die ganze Zeit in der Küche, da sich die Speisen gut vorbereiten lassen. Wie wäre es also mit einem Maronenschaumsüppchen mit Trüffelspänen, Linsenröllchen mit mariniertem Lachs und Wintersalaten als Vorspeise und einer Rehkeule im Salzmantel und einer schönen Rotweinsauce zum Hauptgericht? Als Dessert wird eine mit Eischnee und Mandelsplittern überbackene Gewürztraminercreme gereicht.

HN 2291 – Samstagsseminar **Freimann**
Susanne Mayer-Köhler · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · sa 11.00 bis 16.30 Uhr · 3.12.2005 · € 18.– · Materialgeld € 15.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🖐

Glückliche Verbindungen – Experimente mit Wein und Speisen

„Als ersten Gang gibt es Hummercocktail – dazu könnte ein Gläschen Mosel nicht schaden." Wer, wie Herr Blümel alias Loriot, die Klippen der perfekten Gastgeberschaft umschiffen will, braucht allerdings heute mehr Kenntnisse als die längst überholte Regel „Weißwein zu Fisch und hellem Fleisch, Rotwein zu dunklem Fleisch". Ob mediterran oder asiatisch, herzhaft-bodenständig oder elegant-exotisch: längst sind der Möglichkeiten Legion. Und angesichts der Weinvielfalt stellt sich die Frage: Harmonie oder Kontrast? Wie reizvoll beides sein kann, soll mit einigen exemplarischen Rezepten und Weinen ausprobiert werden. Zwanglose Tafelplaudereien und Tipps zur Umsetzung runden den Kurs ab.

HN 2306 – Sonntagsseminar **Freimann**
Johannes B. Bucej M.A. · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · so 11.00 bis 18.00 Uhr · 18.12.2005 · € 27.– · Materialgeld € 30.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🖐

Internationale Kochkultur

Küche des Orients

„Sesam öffne dich" zu einer kulinarischen Karawane! Der Duft von Kardamom und Safran, Minze und grünem Koriander, Rosen- und Orangenblütenwasser entführt uns zu einem Spaziergang über den orientalischen Basar zu den köstlichsten Gerichten aus 1001 Nacht. Wie man die kostbaren Gewürze und Aromen kunstvoll in den verschiedensten, originalen Rezepten anwendet, lernen Sie bei der Zubereitung von tunesischem Lamm-Tajine, gefüllten Weinblättern aus Palästina, süßem, gewürztem Reis aus Bahrain, Ramadansuppe aus Marokko und noch vielen anderen Rezepten mehr. Und wo Sie die exotischen Zutaten in München bekommen, wird auch noch verraten.

HN 2363 – Sonntagsseminar **Freimann**
Petra Casparek · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 22.1.2006 · € 33.– · Materialgeld € 14.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🖐

Die Südstaatenküche

Erleben Sie die Südstaatenküche und kommen Sie mit der kulinarischen Geschichte Amerikas in Kontakt. Der Ursprung dieser Küche liegt in der Verschmelzung der indianischen, westeuropäischen und afrikanischen Kulturen. Einflüsse der mexikanischen und karibischen Einwanderer sind ebenfalls spürbar. Eine Vielfalt von Geschmacksrichtungen und Kombinationen entstehen durch Zutaten wie z. B. Huhn und Gambas, Ananas, Vanille, Mais und Kidneybohnen, Kartoffeln und Knoblauch, Kokosnussmilch, aromatische Gewürzmischungen.

HN 2378 – Samstagsseminar **Freimann**
Brigitte Karg · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · sa 10.30 bis 17.30 Uhr · 21.1.2006 · € 34.– · Materialgeld € 14.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🍳

Garen im Wok

Pfannenrühren, wie der Fachausdruck für Kochen im Wok heißt, ist eine sehr einfache, schnelle, vitaminschonende Garmethode. Sie ist für die Singleküche ebenso geeignet wie für den größeren Haushalt oder die gesellige Runde. Zubereitet werden aus Gemüse, Fisch, Fleisch und Tofu asiatische und durchaus auch heimische Gerichte.

HN 2390 – Samstagsseminar **Freimann**
Ling Yee Bauer-Kwan · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 26.11.2005 · € 28.– · Materialgeld € 13.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🍳

China en Wok

Schweinefleisch mit Ingwer und Co., Hühnchen mit Erdnüssen, Siew Mai, Rindfleisch mit Brokkoli in Austernsauce stehen u. a. auf der Speisekarte der „Familie Yuen" und sollen uns heute schmecken. Während des Kochens lernen wir die sprachlichen Ausdrücke rund um die chinesische Küche (sogar in der Landessprache!) und typische Tischsitten kennen. Wollen Sie vielleicht auch mit Stäbchen essen? Dann sind Sie hier richtig.

HN 2396 **Am Hart**
Juliet Wolf-Yuen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x mi 18.00 bis 21.30 Uhr · 16.11. bis 23.11.2005 · € 25.– · Materialgeld € 19.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🍳

Der Wok – die Wunderpfanne aus Fernost

Der Wok, eine Mischung aus Kochtopf und Pfanne, ist das meistgebrauchte Kochgerät in asiatischen Küchen. Erlernen Sie den Umgang mit dem Wok und seine vielseitigen Einsatzmöglichkeit, um die verführerischen Gerichte Asiens zu bereiten, z. B. Poh Pia Thord (Frühlingsrollen), Satay Gai (Hühnerspießchen in Erdnusssauce), Khao Phad Gai (gebratener Reis mit Huhn).

HN 2399 – Samstagsseminar **Am Hart**
Ling Yee Bauer-Kwan · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 14.1.2006 · € 25.– · Materialgeld € 13.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🍳

Garen im Wok – thailändische Spezialitäten

Exotische Köstlichkeiten aus Thailand: Tod Man Goong – fritierte Garnelenküchlein, Choo Chee Pla – Fischfilet im roten Curry, Gai Phad Med Mamuang – Poularde mit Nüssen. Neben der speziellen Zubereitung im Wok erlernen Sie die Kunst der Thai-Küche, die darin besteht, eine Harmonie der Zutaten zu erlangen, die den unverwechselbaren Geschmack von Thai-Gerichten prägt.

HN 2405 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Timjai Weithmann · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 23.10.2005 · € 25.– · Materialgeld € 13.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🍳

Viele asiatische Köstlichkeiten – ein Festessen für Schlemmer

Zu diesem Festessen gehören bis zu zwanzig verschiedene Gerichte aus der thailändischen, chinesischen und indonesischen Küche, die alle gleichzeitig serviert werden. Im Mittelpunkt der Tafel steht eine große Schüssel mit körnig gekochtem, duftendem Langkornreis, der ungewürzt sein muss. Es kann jeder nach Geschmack von den vielen anderen Gerichten nehmen. Die Reihenfolge bleibt ihm überlassen, wichtig ist nur: kein Gericht mit dem anderen zu vermischen, denn jedes ist eine vollendete Komposition aus Zutaten und Gewürzen. Dazu reicht man pikante Soßen und Kleinigkeiten – u. a. Sambal, Currysoße, Erdnuss-Sauce oder Krupuk.

HN 2414 – Samstagsseminar **Am Hart**
Triana Oey · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 21.1.2006 · € 33.– · Materialgeld € 16.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🍴

Chinesische Küche

Haben Sie Appetit auf 24 fein gewürzte, typische chinesische Gerichte, die leicht in der Zubereitung sind? Wenn ja, kochen Sie mit uns u. a. Wan Tan und Frühlingsrollen, im Wok gegartes süß-saures Schweinefleisch, King Prawns und Kung-po-Truthahn sowie leckere Süßspeisen.

HN 2423 **Am Hart**
Ling Yee Bauer-Kwan · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 17.11. bis 8.12.2005 · € 52.– · Materialgeld € 25.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🍴

Kantonesische Entenspezialität

Jede Region/Provinz hat in China unterschiedliche Entengerichte zu bieten. Wir bereiten die kantonesische Ente mit Reis, Nudeln und Sojasauce zu. Ergänzt durch weitere passende Speisen nähern wir uns China von der kulinarischen Seite. Dabei spielen auch die Tischsitten eine Rolle, die wir ebenfalls im Kurs behandeln.

HN 2429 – Samstagsseminar **Am Hart**
Juliet Wolf-Yuen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 11.00 bis 16.00 Uhr · 22.10.2005 · € 24.– · Materialgeld € 12.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🍴

Eine indische Festtafel

Sambar, Murg Biriyani, Tandoorisauce, Rai Macchli, Tamatar Tschatni sind nur einige Gerichte aus verschiedenen Regionen Indiens, die zu einem festlichen Essen zusammengestellt werden. Dabei ist eine Mahlzeit nur vollständig, wenn alle Geschmacksrichtungen vorhanden sind. Serviert wird auf original indischen Tellern, Thali genannt. Masala Tschai (gewürzter Tee) oder Lhassi (Joghurtgetränk) und natürlich klassische Sitar-Musik gehören ebenfalls dazu.

HN 2441 – Wochenendseminar **Freimann**
Bikash Kumar · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · sa/so 10.00 bis 14.00 Uhr · 28./29.1.2006 · € 38.– · Materialgeld € 20.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🍴

Indonesische Küche

Indonesien besteht aus mehr als 14 000 Inseln, die bekanntesten davon sind Bali, Borneo und Sumatra. Wer das indonesische Archipel bereist, begibt sich in ein Land großer Traditionen, die von einer unendlichen Vielfalt sind. Holländer und Araber, Chinesen und Inder, Muslime und Hindus – alle haben ihre Spuren auch in der Küche Indonesiens hinterlassen. Die Vielfalt der Gerichte reicht von den Klassikern Gado-Gado, Nasi Goreng oder Sates zu ausgefallenen exotischen Schlemmereien, die mit milden Kokosmilchsoßen zubereitet werden und nach Zitronengras und anderen Kräutern duften.

HN 2450 – Samstagsseminar **Am Hart**
Triana Oey · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 19.11.2005 · € 34.– · Materialgeld € 16.– , bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🍴

Japanische Küche: Sushi und Tempura

Sushi sind die kunstvollen Gebilde aus Fisch, Rogen oder Muscheln, Gemüse und gesäuertem Reis. Fast genauso berühmt ist Tempura, die knusprig frittierten Garnelen, und auch die schmackhaften Gerichte aus getrockneten Algen und Seetang gehören dazu.

HN 2456 – Samstagsseminar **Am Hart**
Kyung-Hee Werner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 3.12.2005 · € 21.– · Materialgeld € 11.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🍴

Kochen wie in Korea

Die traditionelle koreanische Küche ist sehr vitamin- und abwechslungsreich. Aus frischen Gemüsen (Namul), Salaten (Saengche) und Gewürzen bereiten wir schmackhafte Menüs und Beilagen: Feuerfleisch (Bulgogi), Spareribs und Glasnudelsalat, Maultaschen (Mandu). Auch das berühmte Kimchi (Sauerkraut) mit rotem Pfeffer darf nicht fehlen.

HN 2477 **Am Hart**
Kyung-Hee Werner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 3 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 12.1. bis 26.1.2006 · € 35.– · Materialgeld € 23.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🍴

Thailändische Küche

Für Freunde der thailändischen Küche stellen wir bewährte Gerichte vor, darunter Glasnudelsuppe, Paprika-Sushi, gefüllte Hühnerflügel, Kokosmilchsuppe mit Geflügel, gebratenes Hühnerfleisch mit Panaengpaste und gedämpftes Fischfilet nach thailändischer Art.

HN 2480 – Sonntagsseminar **Freimann**
Dara Spirgatis · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · so 10.00 bis 18.00 Uhr · 9.10.2005 · € 39.– · Materialgeld € 18.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🍴

Mediterrane Küche

Lassen Sie sich überraschen von der Vielfalt der mediterranen Küche und gehen Sie mit auf eine Entdeckungsreise in die Länder rund um das Mittelmeer. Die Basis dieser Küche sind frische, aromatische Grundprodukte, die sich unter den Händen eines geschickten Koches zu herrlich duftenden, verführerischen Köstlichkeiten vereinen – bunt, sinnlich, mediterran. Wir kochen u. a. Focaccia mit Kirschtomaten, gefüllte Auberginenröllchen, gegrillte Paprika mit Honigmelone, Gemüsesalat mit Scampi, Polenta mit Mozzarella-Füllung, Bacalao auf Kartoffelcreme mit Oliven sowie Couscous mit Lamm.

HN 2504 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Walter Albrecht · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 9.10.2005 · € 33.– · Materialgeld € 24.– einschließlich Getränke, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🍴

Ein Weihnachtsmenü à la française

In Anlehnung an Paul Bocuse bieten wir Ihnen ein abwechslungsreiches Weihnachtsessen mit einer Vielzahl von Amuse-geules, mit Maroni gefülltem Geflügel und als Krönung viele Schokoladendelikatessen.

HN 2507 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Gilles Perrichot · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 4.12.2005 · € 33.– · Materialgeld € 20.– , einschließlich Getränke, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🍴

Un menu français

Dieses Seminar wird unter „Französisch“ KN 3410 auf Seite 126 angeboten.

Speisen wie Gott in Frankreich

Lassen Sie sich von den Spezialitäten aus verschiedenen französischen Regionen inspirieren und gestalten Sie ein Menü mit einfallsreichen Häppchen zum Aperitif, Fisch und Lamm als Hauptgang mit Gemüse und Kräutern der Jahreszeit – kreativ kochen, genüsslich speisen – kurz, leben wie Gott in Frankreich.

HN 2510 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Gilles Perrichot · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 20.11.2005 · € 33.– · Materialgeld € 20.–, einschließlich Getränke, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🍴

Tapas en España, pasapalos en Latinoamérica y español cocinando

Dieses Seminar wird unter „Spanisch" KN 8725 auf Seite 131 angeboten.

A Tavola

Der Esstisch ist Treffpunkt und Zentrum der italienischen Großfamilien. Mit einem selbst zubereiteten Mahl werden wir uns an einem schön gedeckten Tisch verwöhnen. In südländischer Ruhe und Gelassenheit wird Risotto gerührt, Pasta komponiert und die Zubereitung weiterer Köstlichkeiten erprobt, so erfahren wir die Vielfältigkeit der italienischen Küche. Zur rechten Einstimmung trägt die entsprechende Musik im Hintergrund bei. Die Rezepte ändern sich von Semester zu Semester.

HN 2519 **Am Hart**
Herbert Volz/Mathilde Krapfl · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 11.1. bis 1.2.2006 · € 47.– · Materialgeld € 30.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🍴

Il vino giusto per il piatto giusto!

Dieses Seminar wird unter „Italienisch" KN 5210 auf Seite 128 angeboten.

Italien – kleine Klassiker für alle Tage

Von den Antipasti bis zum Dolce bereiten wir: u. a.verschiedene Crostini, marinierte Gemüse, Risotto, ein Gericht mit Fisch oder Fleisch sowie Mascarponecreme.

HN 2531 **Am Hart**
Susanne Mayer-Köhler · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 17.30 bis 21.30 Uhr · 30.11.2005 · € 16.– · Materialgeld € 11.– einschließlich einem Glas Wein, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🍴

Südtiroler Leibspeisen

Die Südtiroler sind bekannt für ihre herzhafte Küche. Durch jahrhundertelange Einflüsse der Nachbarländer – vor allem Österreichs – ist aus der einstmals kargen Kost der Bauern eine schmackhafte Küche geworden, die auch außerhalb Südtirols ihre Anhänger findet. Es wird ein sechsgängiges Menü gekocht. Das Hauptgericht besteht aus Tafelspitz. Süße Köstlichkeiten zum Dessert entzücken den Gaumen.

HN 2543 – Samstagsseminar **Freimann**
Carina Trondl · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 4.2.2006 · € 25.– · Materialgeld € 18.– , bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🍴

Sizilien – eine heiße Liebe zum Süden

Griechen, Römer, Normannen, Sarazenen – alle diese Völker haben ihre Spuren auch in der Küche dieses südlichsten Teils Italiens hinterlassen. Machen wir eine kleine kulinarische Reise von den Küstenregionen ins gebirgige Landesinnere und bereiten zusammen einige regionale Spezialitäten wie z. B. einen würzig-scharfen Orangensalat, marinierte Seezunge mit Pinienkernen, Kartoffeln mit Marsala, eine Fleischpastete mit einer nicht alltäglichen Füllung. Und wie wäre es zum süßen Ende mit einem Ricottapudding mit kandierten Früchten?

Kochkultur und Weinkunde

HN 2549 **Freimann**
Susanne Mayer-Köhler · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · fr 17.00 bis 21.30 Uhr · 25.11.2005 · € 19.– · Materialgeld € 13.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🍴

Altrömisch genießen – nach Rezepten von Lukullus und Apicius

Die für ein römisches Mahl traditionellen Liegeplätze können wir Ihnen in den Räumen der Münchner VHS leider nicht anbieten, aber der Zubereitung einer Speisenfolge aus Gustum (Vorspeise), Prima Mensa (Hauptgang) und Sekunda Mensa (Nachtisch) steht nichts im Wege. Die im Zuge des Menüs zubereiteten Speisen, wie z. B. Süßweinbrötchen auf Lorbeerblättern, Hühnchen auf nubische Art mit Datteln und Pinienkernen, Schweinebraten in einer Marinade aus Rotwein, Honig und Rosinen, einem Linsengericht mit Maronen sowie in Milch gesottene Äpfel oder gefüllten Ricottakügelchen, werden wir stilvoll mit einem Gläschen selbst angerührtem Honigwein abrunden.

HN 2552 – Sonntagsseminar **Freimann**
Susanne Mayer-Köhler · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · so 11.00 bis 17.00 Uhr · 23.10.2005 · € 28.– · Materialgeld € 14.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🍴

Mohnspezialitäten aus Österreich

Wer kennt sie nicht, die unwiderstehlichen Mehlspeisen der österreichischen Küche? Dass Strudel, Nudeln und Co. ganz typisch auch mit Mohn gefüllt und verfeinert waren, ist etwas in Vergessenheit geraten. Doch zum Glück feiern die kleinen blauschwarzen Körnchen ihr köstliches gesundes Comeback. Und das nicht nur in Süßem, sondern auch in herzhaften Spezialitäten, z. B. Kartoffelsalat mit Mohn. Zum Mitnehmen einiger Kostproben Behälter nicht vergessen.

HN 2561 **Am Hart**
Carina Trondl · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 17.00 bis 21.00 Uhr · 11.11.2005 · € 14.– · Materialgeld € 15.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 16 Plätze · ♿ · 🍴

Weinkunde

Beim Weinerlebnis geht es um die Sinne (sehen – riechen – schmecken); daher tragen Sie bitte, um die eigene Wahrnehmung und die des Nachbarn nicht zu beeinträchtigen, kein Parfüm usw.

Schnäppchen oder Flop – Weinauswahl beim Discounter

Schon 43 Prozent aller Weinkäufe finden in Deutschland beim Discounter statt. 33 Millionen Flaschen im Jahr werden alleine bei Aldi gekauft! Der Kurs informiert über Angebotsspektrum, Stärken und Schwächen der Discounter, Weinauswahl nach Flaschenetiketten und Haltbarkeit der Weine. Mit Verkostung.

HN 2597 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Laurentius Kollmann · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 2.10.2005 · € 14.– · Materialgeld € 5.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 17 Plätze · ♿ · 🍴

Hinter den Kulissen einer Weinhandlung – Traum und Wirklichkeit

Wer hat nicht schon einmal von einer eigenen Weinhandlung geträumt? Eberhard Spangenberg führt Sie hinter die Kulissen der Weinhandlung Garibaldi: Einkauf, Verwaltung, Verkauf und Öffentlichkeitsarbeit – Sie lernen alle Aspekte der täglichen Arbeit eines Weinhändlers kennen. Dabei begutachten Sie auch während einer Weinprobe die Musterflaschen aus einer italienischen Weinregion und üben so die Auswahl der Weine für das Sortiment.

HN 2600 **Milbertshofen**
Eberhard Spangenberg · GARIBALDI · Frohschammerstr. 14 · mo 19.00 bis 22.00 Uhr · 28.11.2005 · € 8.– · Materialgeld € 11.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 17 Plätze · 🍴

Aufbauseminare

Abwarten können – vom Reiz gereifter Weine

„Der Wein muss alt und jung das Mädel sein", heißt es in einem alten Faschingsschlager. Was den Wein betrifft, hat sich das geändert. Der jüngste Jahrgang scheint immer der beste zu sein. Dabei ist er häufig nur der gerade verfügbare. Ältere Weine sind auch im Handel kaum zu erhalten. Die besten Weine werden getrunken, lange bevor sie wirklich genussreif sind. Sehr drastisch sprechen erfahrene Weinzähne daher von „Kindermord". Doch was ist dran am „gereiften Exemplar", wie unterscheidet sich ein junger von einem alten Wein, welche Veränderungen macht er durch? Wir werden dieser Frage anhand von einigen roten und weißen Weinen nachgehen.

HN 2636 – Sonntagsseminar **Freimann**
Johannes B. Bucej M.A. · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · so 11.00 bis 18.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 11.12.2005 · € 33.– · Materialgeld € 35.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 14 Plätze · ♿ · 🍇

Wein degustieren

Wer im Prospekt eines Weinfachhandels oder in Zeitschriften auf nicht immer nachvollziehbare Beschreibungen gestoßen ist, hat sich vielleicht gefragt, wie so etwas zustande kommt. Was sagen Vokabeln wie „samtig", „spritzig", „gute Länge" oder „tanninbetont", was die bisweilen erstaunlichen Assoziationen professioneller Weintester über einen Wein aus, wenn von Blütendüften über Gewürze, Fruchtnoten bis hin zu Leder, verbranntem Gummi, Teer oder sogar „nassem Hund" die Rede ist? Im Kurs soll dem ratlosen Schweigen angesichts von Wein mithilfe einiger Übungen zur Weinbeschreibung und -beurteilung wirksam begegnet werden.

HN 2645 – Samstagsseminar **Am Hart**
Johannes B. Bucej M.A. · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 13.00 bis 17.00 Uhr · 1.10.2005 · € 20.– · Materialgeld € 10.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 17 Plätze · ♿ · 🍇

„Mit den Augen riechen und der Nase sehen können" Weinverkostung und -beschreibung

Verschiedene Absichten stecken hinter der Weinverkostung. Egal ob es darum geht, Preis-Wert-Verhältnis von Wein richtig einzuschätzen, zu entscheiden wann der Höhepunkt der Flaschenreife erreicht ist oder ob es darum geht, den passenden Wein zur Speise auszuwählen. Die Degustation und Weinbeschreibung ist die Schnittstelle zum überlegten Weineinsatz. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Geschmacksbilder beschreiben und das Qualitätspotenzial von Wein voll zur Geltung bringen können.

HN 2648 – Samstagsseminar **Am Hart**
Laurentius Kollmann · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 26.11.2005 · € 29.– · Materialgeld € 15.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 17 Plätze · ♿ · 🍇

Eine kleine Rotweinkunde

Große Rotweine aus Frankreich und Italien haben Geschichte geschrieben. Sie gehören zu jedem festlichen Menü. Rotweinkenner/innen und Anfänger/innen erfahren Neues über den Umgang mit Rotwein, seinen Anbau und seine Herstellung sowie über charakteristische Rebsorten aus verschiedenen Anbaugebieten und -ländern, darunter Frankreich, Italien, Spanien und Deutschland. Bitte Brot und stilles (!) Mineralwasser mitbringen.

HN 2651 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Johannes B. Bucej M.A. · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 11.00 bis 18.00 Uhr (mit einer Stunde Pause) · 13.11.2005 · € 33.– · Materialgeld € 20.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 17 Plätze · ♿ · 🍇

Kochkultur und Weinkunde
Büro, Wirtschaft und Management

Riesling – typisch deutsch

Die Königin der Reben erlebt zurzeit ihre Renaissance. Warum ist das so? Was ist das Geheimnis dieser Rebsorte? Welche Rolle spielen Klima und Boden? An Hand feiner und vielschichtiger Rieslingweine in unterschiedlichen Qualitäten, aus unterschiedlichen Regionen Deutschlands werden diese und andere Fragen erörtert. Lassen Sie sich gefangen nehmen von der Vielfalt dieser Rebsorte.

HN 2660 **Am Hart**
Stephan Fuchs · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 12.10.2005 · € 9.– · Materialgeld € 12.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 17 Plätze · ♿ · 🖐

Frankreich – la Grande Nation und ihre Weine

Frankreichs Weine waren und sind für viele Weinkenner der Maßstab für Weinkultur. Lernen Sie bei einer Degustation die individuellen Geschmacksnuancen und die Vielfalt dieser Weine kennen. Acht sorgfältig ausgewählte weiße und rote Weine u. a. aus den Weinanbaugebieten Bordeaux, Burgund und Loire stehen dafür zur Verfügung. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen über Qualitätsbezeichnungen, Weinanbau Rebsorten und die richtige Lagerung des Weines.

HN 2663 **Am Hart**
Dieter Schmidl · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 19.00 bis 21.00 Uhr · 2.12.2005 · € 9.– · Materialgeld € 20.–, bei der Anmeldung zu zahlen · 17 Plätze · ♿ · 🖐

Büro, Wirtschaft und Management

Kaufmännischer Kompaktkurs

Die wichtigsten kaufmännischen Kenntnisse werden anhand von Aufgaben und Fallbeispielen vermittelt. Kursinhalt: praxisnahe Betriebswirtschaftslehre, Grundlagen der Buchführung und des Marketings, Zeitmanagement und Stressbewältigung, moderner Schriftverkehr. Nach Abschluss des Kurses erhalten Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.

JN 105 **Am Hart**
Hans-Joachim Grau/Alfred F. Schmidt/Jürgen von zur Mühlen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 13 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 29.9.2005 bis 19.1.2006 · € 163.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Projektmanagement/Zeitmanagement

Techniken und Methoden effektiven Projektmanagements (PERT-GANTT-Diagramme, Netzplantechnik), Phasen des Projektablaufs; Elemente des Zeitmanagements, Analyse von Arbeitsabläufen.

JN 110 – Sonntagsseminar **Milbertshofen**
Hans-Georg Wurm · Kulturhaus Milbertshofen · Schleißheimer Str. 332 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 22.1.2006 · € 32.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Erfolgreich zum richtigen Job – Intensiv-Bewerbungstraining für Frauen

Eine Bewerbung ist zu wichtig, um es „draufankommen" zu lassen! Das Seminar bereitet Sie gründlich auf kommende Vorstellungsgespräche vor, wobei auch die Einschätzung der Marktlage zum Thema wird. Sie erstellen ein Persönlichkeitsprofil und erarbeiten überzeugende Bewerbungsunterlagen. Im Seminar wird auch auf die Probleme jeder Einzelnen eingegangen und es wird aufgezeigt, welche individuellen beruflichen Wege für jede möglich sind.

JN 320 – Wochenendseminar **Am Hart**
Gisela Schultze-Bachmann · Nur für Frauen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 9.00 bis 17.30 Uhr · 28./29.1.2006 · € 69.– · einschließlich € 3.- Materialgeld · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Neuer Start ab 50!
Arbeitssuche und Bewerbung

Trotz der schwierigen Arbeitsmarktlage gibt es für Personen, die 50 Jahre oder älter sind, Chancen einen neuen Job zu finden. Dies ist nicht leicht, auch wenn einige Unternehmer und Manager erkannt haben, dass langjährige Erfahrung und Kompetenz sehr wertvoll sind, und deshalb gezielt Ältere einstellen. Besondere Wege und neue Ideen sind gefragt – Sie erhalten an diesem Abend wertvolle Hinweise und praxisnahe Tipps: Initiativbewerbung und Nutzen von Kontakten, wie kann ich Hürden und Vorurteile überwinden? Wie schaffe ich es, einen persönlichen Vorstellungstermin zu erhalten? Atypische Gestaltung von Bewerbungsanschreiben. Wäre eine selbstständige Tätigkeit für mich eine Alternative?

JN 350 **Milbertshofen**
Dr. Karl-Friedrich Everke · BMW AG · Nachbarschaftsforum · Riesenfeldstr. 7 · mi 18.00 bis 21.30 Uhr · 7.12.2005 · € 9.– · 14 Plätze ·

Junge VHS: Auf und davon
Leben und arbeiten im Ausland

Auslandsaufenthalte erhöhen die Chancen auf einen guten Job und bieten Raum für neue Erfahrungen. Das Ende eines Ausbildungsabschnitts eignet sich bestens für den Absprung: Ob als Aupair, Studentin, Praktikant oder Jobber – Aufbruchfreudigen stehen viele Wege offen. Das Seminar behandelt zwei Schwerpunkte: Lust und Tücke des Fremdseins (interkulturelle Kommunikation, Kulturschock, Fremdsein als Erfahrung und Qualifikation). Organisation des Auslandsaufenthaltes (Vorbereitung, Jobs, Kontakte, Voraussetzungen).

JN 370 **Am Hart**
Elisabeth Kretschmar-Marx · Nur für Teilnehmer/innen unter 25 Jahren · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.2.2006 · € 4.– · (ermäßigte Kursgebühr) · 12 Plätze · ♿ ·

Entschleunigen Sie Ihre Welt!

In unserer schnelllebigen Welt wird es immer wichtiger, sich selbst gezielt zu entlasten und sich durch professionelles Zeitmanagement Ruhe zu verschaffen. Auch der wachsende Druck und Stress im Berufsleben kann mit effektiven Methoden vermindert werden. Der Vortrag stellt diese Methoden vor und gibt u. a. praxiserprobte Tipps zur Umsetzung. Weitere Themen sind strukturierte Ablagesysteme zur Bewältigung der vielfältigen Informationen sowie Möglichkeiten zur Steigerung der mentalen Fitness.

JN 410 E – Vortrag **Am Hart**
Margret Degener · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 30.1.2006 · € 5.– bei Anmeldung und am Veranstaltungsort · 16 Plätze · ♿ ·

Marketing für schmale Budgets

Sie haben ein kleines Geschäft und wollen mit wenig Geld neue Kunden gewinnen und Ihren Umsatz erhöhen? Sie erfahren, wie Sie erfolgreiche Marketingmaßnahmen planen und Ihre Werbemittel effektiv gestalten. Sie erhalten praxiserprobte Konzepte, die Sie für Ihr Unternehmen einsetzen können. Gerne können Sie eigene Werbung mitbringen, die besprochen werden kann.
Inhalte: Einführung in das Marketing, Design von Flyern und Broschüren, Formulierung von Werbebriefen, Umgang mit der lokalen Presse, Online-Werbung, Geld sparen beim Druck.

JN 529 – Samstagsseminar **Freimann**
Susanne Büttner · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · sa 9.30 bis 18.00 Uhr · 3.12.2005 · € 36.– · 14 Plätze · ♿ ·

Den richtigen Draht finden
Gesprächsführung am Telefon

Mit Telefongesprächen wird häufig der erste Kontakt geknüpft – ein kundenorientiertes und kompetentes Verhalten ist daher Ihre beste Visitenkarte. Zur Kunst des Telefonierens gehören Natürlichkeit, der richtige Ton und die passende Strategie.
Inhalt: Möglichkeiten des Kontaktaufbaus. Wie schaffe ich ein positives Gesprächsklima? Strategien für eine kompetente Gesprächsführung. Rhetorische Mittel und Verhalten in schwierigen Situationen. Atem- und Stimmschulung.

JN 552 – Wochenendseminar **Am Hart**
Wolfgang Seifert · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 17.00 bis 21.30 Uhr · sa 9.30 bis 18.00 Uhr · 11./12.11.2005 · € 64.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Kundenakquise – Kontakte aufbauen und nutzen

Die Akquise von Kunden verlangt gutes Beziehungsmanagement, d. h. die Fähigkeit, Kontakte zu knüpfen und diese geschäftlich zu nutzen. Wie lerne ich potenzielle Kunden kennen? Welche Türöffner gibt es, wie kann ich ins Gespräch kommen? Welches Ziel habe ich und welchen Nutzen haben mein Produkt/meine Dienstleistung für die Kunden? Taktische Fehler im Gespräch vermeiden und Fettnäpfchen umgehen. Die Kreativpotenziale und Spontaneität entdecken und entwickeln. Effektive Kurzdarstellung der eigenen Person und des eigenen Anliegens. Bestimmung der Zielgruppe, Umgang mit Informationen, Instrumente zur Neukundengewinnung (Messen, Seminare, Direktmarketing u. a.).

JN 555 – Wochenendseminar **Milbertshofen**
Dr. Karl-Friedrich Everke · BMW AG · Nachbarschaftsforum · Riesenfeldstr. 7 · sa 9.30 bis 17.00 Uhr · so 9.30 bis 13.00 Uhr · 28./29.1.2006 · € 58.– · 12 Plätze · 🖐

Schreiben für das Web

Ihre Internet-Besucher sind ungeduldig. Wenn sie nicht sofort für sie relevante Informationen finden, ziehen sie in kürzester Zeit weiter. Die Gestaltung von Internet-Texten folgt anderen Gesetzen als bei den Print-Medien. Sie erhalten einen Überblick über grundlegende Gestaltungsprinzipien:
Zielgruppen – an wen richtet sich Ihre Website? Lesen am Monitor – was ist anders? Die optimale Sprache. Texte optisch aufbereiten. Hypertext: Verlinkung nutzen und Kunden/Interessenten länger binden. Schlüsselwörter gezielt einsetzen.

JN 586 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Elisabeth Ebert · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 5.2.2006 · € 29.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Effektives Ablagemanagement

Überquellende Schreibtische, aus den Nähten platzende Ordner, voll gestopfte Kästen, wichtige Unterlagen sind nicht zu finden. Das können Sie ändern! Sie lernen Ordnungssysteme für Papier und PC kennen und erhalten Tipps für dauerhafte Ordnung und die systematische Bearbeitung Ihrer Ablage. Archivierung von Daten mit modernem Daten-Management-System (DMS) wird vorgestellt.

JN 670 – Samstagsseminar **Milbertshofen**
Monika Bleier · Kulturhaus Milbertshofen · Schleißheimer Str. 332 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 19.11.2005 · € 29.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Kommunikation und Rhetorik im Beruf

Charisma und Persönlichkeit im Beruf

Charismatische Personen besitzen besondere Fähigkeiten, ihre Umgebung zu außergewöhnlichen Leistungen zu motivieren. Sie stoßen auf hohe Aufmerksamkeit und überzeugen durch ihre Persönlichkeit. Sind diese Eigenschaften angeboren oder kann man sie erwerben? Im Vortrag wird über die aktuellen Forschungsergebnisse berichtet, und es wird aufgezeigt, welche Faktoren für Charisma erlernbar sind.

JN 1054 **Freimann**
Winfried Kaiphas · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · fr 18.00 bis 20.30 Uhr · 9.12.2005 · € 12.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Wer bin ich?
Die Persönlichkeitstypologie nach Myers-Briggs (MBTI)

Neben der Fachqualifikation spielen bei der Personalauswahl zunehmend Ausprägungen und Neigungen der Persönlichkeit eine Rolle. Betriebe setzen deshalb vermehrt psychologische Testverfahren ein, die vorhersagen sollen, ob sich die Kandidaten in ihren künftigen Tätigkeitsfeldern bewähren werden. Der Typenindikator nach Myers-Briggs kommt aus den USA und ist mittlerweile auch in Deutschland ein häufig angewendetes Instrument für die Personalentwicklung geworden. Mit ihm können auch verborgene Potenziale sichtbar gemacht werden.

JN 1060 **Milbertshofen**
Marille Lehn · BMW AG · Nachbarschaftsforum · Riesenfeldstr. 7 · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 23.11.2005 · € 9.– · 14 Plätze · 🖐

Natürlich und leicht sprechen

Das Seminar verbindet körperorientierte Stimmbildung mit Techniken des Coaching. Klarheit über die eigenen Werte und Ziele ist die Grundlage für Authentizität im Ausdruck. Stimm- und Körperübungen verhelfen zu einer leichten, tragfähigen und klangvollen Stimme. In vielen praktischen Übungen (z. B. mit vorbereiteten Redetexten) wird das Gelernte vertieft und integriert. Für Entspannungsübungen bitte bequeme Kleidung, Wollsocken und eine Decke mitbringen.

JN 1108 – Wochenendseminar **Milbertshofen**
Rainer Schatz/Christiane Zöller · BMW AG · Nachbarschaftsforum · Riesenfeldstr. 7 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 19./20.11.2005 · € 62.– · 14 Plätze · 🖐

Körpersprache im Beruf
Platzhirsch oder Mauerblümchen?

Woran erkennen Sie, wie Sie auf andere wirken? Wie kann man Standpunkte einnehmen und Kompetenz zeigen? An diesem Wochenende werden Körperhaltungen und Dialoge in vielen verschiedenen Beispielen aus dem Arbeitsalltag aufgezeigt und spielerisch erprobt. Weitere Kursinhalte sind: Selbstbild und Selbstvertrauen, Signale selbstbewussten Auftretens, Konflikte und Körpersprache, sich öffnen und abgrenzen.

JN 1115 – Wochenendseminar **Am Hart**
Margot Heinze-Ehrlich · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 17.30 Uhr · 29./30.10.2005 · € 62.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Einstieg in die Rhetorik

Für Teilnehmer/innen, die sich beim Sprechen mit anderen unsicher fühlen, vor Aufregung stecken bleiben und sich deshalb – auch in kleinem Kreis – nicht zu reden trauen. In diesem Seminar können Übungen zum Sprechen, zum Abbau von Lampenfieber und zur selbstständigen Weiterarbeit zu Hause ausprobiert werden; es eignet sich als Einstieg für die Rhetorikkurse. Bitte Verpflegung mitbringen.

JN 1120 – Samstagsseminar **Freimann**
Lilia Kiene · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · 14.1.2006 · € 32.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Kommunikation und Rhetorik im Beruf

JN 1122 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Lilia Kiene · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 17.30 Uhr · 9.10.2005 · € 32.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Lebendiges Sprechen – spontan reden

Kursinhalt: persönliche Ausstrahlung verbessern, bewusster Einsatz von Körper und Stimme, Blockaden überwinden, Spaß und Freude am Reden gewinnen, anschaulich sprechen, hilfreiche rhetorische Modelle.

JN 1190 – Samstagsseminar **Hasenbergl**
Winfried Kaiphas · Stadtteilbüro Hasenbergl · Linkstr. 56 · sa 10.30 bis 17.30 Uhr · 19.11.2005 · € 36.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Provokative Kommunikation

Provokative Kommunikation lehnt sich an die von Frank Farrelly entwickelte Provokative Therapie an. Daraus haben sich sehr erfolgreiche Kommunikationskonzepte entwickelt, die auch im beruflichen Kontext nutzbringend sind. Die Teilnehmer/innen lernen, mit schwierigen und unerwarteten Situationen erfolgreich umzugehen. Gefördert werden der Mut zu ungewöhnlichen Reaktionen und das Selbstvertrauen in die eigene Intuition.
Kursinhalt: spielerische Elemente in der Kommunikation, provokative Elemente (Übertreiben, Polarisieren, Verzerren, Imitation u. a.), verbale und nonverbale Kommunikation, Tabubrüche und ihre Grenzen.

JN 1215 – Wochenendseminar **Am Hart**
Ruth Hellmich · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 16.00 Uhr · 14./15.1.2006 · € 57.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Selbstverteidigung mit Worten
Sich gegen dumme Sprüche wehren

Oft passiert es uns, dass wir auf dumme Sprüche nicht sofort die richtige Reaktion oder Antwort parat haben. Im Nachhinein ärgern wir uns über die fehlende Schlagfertigkeit. An praktischen Beispielen können Sie trainieren, den Angreifer mit (nur kleinen) Reaktionen und Gesten ins Leere laufen zu lassen, mit kurzen Antworten zu verwirren, oder nur die Grenzen aufzuzeigen. Defensive Verteidigung und nicht aggressiver Schlagabtausch ist das Ziel des Kurses. Erfahren Sie, wie einfach es ist, mit einer persönlichen Auswahl an Kontra-Antworten besser gegen die kleinen Sticheleien gewappnet zu sein, im beruflichen und privaten Leben.

JN 1220 – Sonntagsseminar **Milbertshofen**
Sonja Hachenberger · Bewohnertreffpunkt Milbertshofen · Korbinianplatz 17 · so 10.00 bis 17.30 Uhr · 13.11.2005 · € 35.– · 12 Plätze · 🖐

Verhandlungstaktiken erkennen und abwehren

Überzeugungsstarkes Auftreten in der zwischenmenschlichen Kommunikation macht Sie erfolgreicher. Die richtige Technik hilft Ihnen, in Verhandlungen gekonnt und geschickt zu argumentieren und Ihre Gesprächspartner für sich zu gewinnen.
Kursinhalt: Abbau von Gesprächswiderständen durch aktives Zuhören, Umgang mit Einwänden, Formulierungen, auf die Sie achten müssen, Beeinflussungen erkennen und gezielte Gegenmaßnahmen entwickeln, Argumente von Scheinargumenten unterscheiden, souverän reagieren.
Voraussetzung: Rhetorik-Kenntnisse

JN 1250 – Samstagsseminar **Am Hart**
Thomas C. Crössmann · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 9.30 bis 17.00 Uhr · 15.10.2005 · € 41.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Kommunikation und Rhetorik im Beruf

Besser kommunizieren mit NLP

NLP ist eine wirksame Lernmethode, um sich neue Verhaltensmöglichkeiten anzueignen. Zwischenmenschliche Kommunikation, vertrauensvolle Beziehungen und die Präzisierung von Zielen können nachhaltig verbessert werden.
Kursinhalt: Verbesserung des eigenen Verständnisses von Kommunikationsprozessen, Verfeinerung der Wahrnehmung, die Rolle der Sprache und suggestive Sprachmuster, Entdeckung und Klärung persönlicher Zielvorstellungen, Verbesserung des Kontakts zum Gegenüber, Selbstmotivation und Selbstmanagement.

JN 1305 – Wochenendseminar **Milbertshofen**
Ruth Hellmich · Kulturhaus Milbertshofen · Schleißheimer Str. 332 · sa/so 10.00 bis 17.30 Uhr · 19./20.11.2005 · € 64.– · 14 Plätze · ♿ ·

Erfolgsfaktor Networking Netzwerke aufbauen und gestalten

Persönliche Kontakte sind in Zeiten immer größer werdenden Wettbewerbs Erfolgsfaktor Nummer eins. Nicht nur für Selbstständige und Außendienstler, auch für Privatpersonen sind Aufbau und Pflege eines Beziehungsnetzwerkes von großem Nutzen. Sie lernen in diesem Seminar die wichtigsten Grundlagen für erfolgreiches Networking, z. B. wie Sie schnell einen guten Draht zu anderen Menschen aufbauen können. Sie üben Smalltalk und lernen zielgerichteter zu kommunizieren. Was heißt Networking und wie kann man es beruflich und privat nutzen? Verschiedene Arten von Netzwerken. Was gehört in eine Netzwerkkartei? Vom Networking zum Empfehlungsmarketing.

JN 1401 **Am Hart**
Dr. Karl-Friedrich Everke · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis 21.30 Uhr · 2.12.2005 · € 13.– · 14 Plätze · ♿ ·

Souveränes Auftreten und Ausstrahlung – ein Wochenend-Seminar für Frauen

An diesem Wochenende können Sie Ihren Blick schärfen für die Feinheiten Ihrer persönlichen Ausstrahlung – und für die unterschwelligen Signale, die Sie aussenden und von anderen empfangen. Das Seminar bietet Ihnen viele Möglichkeiten, Feedback zu bekommen und zu geben. Die Themen: Welche Botschaften vermittle ich anderen durch mein Erscheinungsbild? Was ist eine starke Ausstrahlung? Wie komme ich besser bei anderen an? Übungen zu Stimme, Haltung und Gestik. Praktische Übungen zur Selbstpräsentation. Was kann meine Kleidung für mich tun? Sie haben viel Zeit, innere und äußere Kraftquellen zu entdecken, um in Zukunft souveräner durchs Leben zu gehen.

JN 1403 – Wochenendseminar **Milbertshofen**
Barbara Rietzsch · Nur für Frauen · Bewohnertreffpunkt Milbertshofen · Korbinianplatz 17 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 26./27.11.2005 · € 49.– · 12 Plätze ·

Persönliche Stärken entdecken und besser darstellen

Kursziel: Verbesserung Ihrer persönlichen Ausstrahlungskraft.
Kursinhalt: Wie gehe ich mit meinen Schwächen um, was blockiert mich? Wie stelle ich mich und meine Ideen dar? Wie erkenne ich eigene Gefühle und drücke sie aus? Wie kann ich in Stresssituationen gelassener reagieren?

JN 1440 – Wochenendseminar **Freimann**
Regina Drössel-Heyken · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · fr 18.30 bis 21.30 Uhr · sa 10.00 bis 17.45 Uhr · 27./28.1.2006 · € 50.– · 12 Plätze · ♿ ·

Kommunikation und Rhetorik im Beruf

Wer lacht, gewinnt

Wussten Sie, dass Kinder 400 mal am Tag lachen? Erwachsene dagegen lachen täglich nur 6 Minuten. Jetzt können Sie sich auch erklären, warum Ihnen die restlichen 23 Stunden und 54 Minuten nur ernste Menschen, mürrische Kollegen und finstere Vorgesetzte entgegenblicken. Das Schlimme: Sie selber schauen genauso! Es fällt Ihnen nur nicht auf. Dabei gibt es ein einfaches Rezept, unseren Alltag zu entspannen und aufzuhellen: Lachen. Lachen ist Sport für Seele, Geist und Körper. Aber jeden Sport sollte man trainieren. Wie das geht, erfahren Sie, wenn Sie einmal für drei Stunden in unser Trainingslager Lachen hineinschnuppern.

JN 1449 **Am Hart**
Walter Zauner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · di 18.30 bis 21.30 Uhr · 15.11.2005 · € 18.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Zeitmanagement

„Nein danke, keine Zeit!" Dieser Satz macht auf Dauer unzufrieden, auch wenn ich ihn selbst ausspreche! So stellt sich die Frage: Wie kann mein Umgang mit der Zeit sein, dass er mich zufrieden stellt? Wie finde ich die Balance zwischen Planung und Spontaneität, zwischen Notwendigkeit und meinen Wünschen? Wie verwandle ich Zeitnotstand in Zeitwohlstand? Zeit- und Selbstmanagement ist dann erfolgreich, wenn es nicht allein eine intelligente Sammlung an Regeln bedeutet, sondern individuell an die eigene Person und ihren Arbeits- und Lebensbedingungen angepasst ist. Das Tagesseminar bietet Einblick in unterschiedliche Zeitqualitäten, gibt Gelegenheit, sich den individuellen Umgang mit der Zeit anzusehen, und setzt Impulse für einen kreativen Umgang mit der eigenen Zeit.

JN 1490 – Samstagsseminar **Milbertshofen**
Barbara Hülmeyer · Bewohnertreffpunkt Milbertshofen · Korbinianplatz 17 · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · 12.11.2005 · € 39.– · 12 Plätze · 🖐

Smalltalk im Beruf

Kursziel: Verbesserung der Kontakte im Beruf.
Kursinhalt: Gespräche beginnen, Kontakt aufbauen, Ideen zum Redeeinstieg, Gespräche positiv weiterführen, Themen und Methoden, die Bedeutung richtiger Fragen, Bedürfnisse der Gesprächspartner erkennen und nutzen, Bedeutung körpersprachlicher Aspekte, aktives Zuhören, Gesprächskiller erkennen und vermeiden.

JN 1602 – Wochenendseminar **Freimann**
Winfried Kaiphas · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 22./23.10.2005 · € 72.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Persönlicher Stil und zeitgemäße Umgangsformen

Höflichkeit und gute Umgangsformen erleichtern die zwischenmenschlichen Beziehungen. Sie öffnen berufliche und private Türen, signalisieren Respekt gegenüber anderen Personen.
Kursinhalt: Der erste Eindruck, Vorstellen, Begrüßen und Verabschieden, Regeln der Etikette in privaten und beruflichen Gesprächen und Situationen, Smalltalk, der gute Ton am Telefon; Tischetikette; Ausstrahlung der Persönlichkeit; Restaurant-Knigge.

JN 1612 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Ferenc von Kacsóh · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 18.00 Uhr · 4.12.2005 · € 39.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Maschinenschreiben am PC/EDV

Maschinenschreiben am PC

Maschinenschreiben am PC – Schnellkurs

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Kursinhalt: Erarbeitung des gesamten Tastenfeldes mit dem Zehn-Finger-Tastsystem, einführende Kenntnisse im Umgang mit dem PC und einfache Befehlsanwendungen aus der Textverarbeitung werden vermittelt.

JN 5334 **Am Hart**
Marianne Sieger · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 10 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10. bis 13.12.2005 · € 86.– · Lehrbuch € 14.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Junge Volkshochschule: Maschinenschreiben am PC in vier Stunden

Nach nur vier Stunden Unterricht blind mit 10 Fingern auf der Tastatur schreiben! Dass dieses neu entwickelte Konzept hält was es verspricht, haben einige unserer erfahrenen Dozentinnen getestet und bestätigt. Mittels einer beschleunigenden Lehr- und Lernmethode wird die Merkfähigkeit des Gehirns um ein Vielfaches gesteigert – probieren Sie's aus!
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Der Kaufpreis für das Unterrichtsmaterial ist bereits im Kurspreis enthalten.

JN 5475 – Ferienkurs **Am Hart**
Marianne Sieger · Nur für Teilnehmer/innen unter 25 Jahren · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x sa 10.00 bis 12.30 Uhr · 29.10. und 5.11.2005 · € 35.– (ermäßigte Kursgebühr) · 9 Plätze · ♿ · 🖐

EDV

Erste Übungen mit Computermaus und PC-Tastatur

Falls Sie noch nie eine Computermaus bedient haben, raten wir Ihnen zur Teilnahme an diesen Tastatur- und Maus-Übungen.
Kursinhalt: Tastenfelder; Funktions- und Sondertasten; Shortcuts; gezieltes Bewegen der Maus; Maustasten (Klick, Doppelklick, Drag & Drop).
Zum Weitermachen empfehlen wir die Kurse „Computer-Einführung mit Windows".

JN 6112 – Samstagsseminar **Am Hart**
Ulla Kurth · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 24.9.2005 · € 19.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

JN 6114 **Am Hart**
Andreas Hartmann · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 26.9.2005 · € 19.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Computer-Einführung mit Windows

Teilnehmende mit ersten PC-Erfahrungen (Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Erste Übungen mit Computermaus und PC-Tastatur") lernen in diesen Kursen den Umgang mit modernen Personalcomputern.
Kursinhalt: Überblick über moderne PC-Systeme; allgemeine Merkmale von Windows; arbeiten mit Maus und Tastatur; grundlegende Arbeitstechniken (anmelden am System, Dektop; Startmenü, arbeiten mit Fenstern, Dialoge); Grundlagen zu Ordnern und Dateien (Dateien, Ordner, Pfadangaben, objektorientiertes Arbeiten, Ordnerhierarchie); Umgang mit dem Windows-Explorer (kopieren, verschieben, löschen, Verknüpfungen erstellen); die Windows-Systemsteuerung (Bildschirm-, Maus-, Tastatur- und Druckereinstellungen, Taskleiste und Startmenü, Schriftarten, Softwareinstallationen); Web-Navigation.
Zum sicheren Umgang mit dem Dateisystem empfehlen wir die Kurse „Übungen mit Dateien und Ordnern", „Übungen mit Laufwerken, Ordnern und Dateien" oder auch „Übungen zum Finden und Sichern". Die weitergehende Bedienung des Windowssystems wird in den Kursen „Windows für Anwender" behandelt.

JN 6194 – Samstagskurs **Am Hart**
Andreas Wehner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 1.10. und 8.10.2005 · € 99.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

JN 6196 **Am Hart**
Andreas Hartmann · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.10. bis 7.11.2005 · € 99.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

JN 6198 **Am Hart**
Michael Bauer · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x mo 9.00 bis 16.00 Uhr · 23.1. und 30.1.2006 · € 99.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

JN 6200 **Am Hart**
Angela Ingianni · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x mo 9.00 bis 12.00 Uhr · 21.11. bis 12.12.2005 · € 99.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Dateimanagement: Übungen mit Dateien und Ordnern

Tipps und Übungen zur praxisgerechten Organisation Ihrer Dokumente und Dateien in Ordnern.
Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Computer-Einführung mit Windows" oder „Erste Schritte am Computer".
Kursinhalt: Eigenschaften von Ordnern und Dateien; Erstellen, kopieren, verschieben und löschen von Ordnern und Dateien; Arbeiten mit Verknüpfungen; Erstellen eines strukturierten Ablagesystems.

JN 6252 **Am Hart**
Andreas Hartmann · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 14.11.2005 · € 19.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

JN 6254 **Am Hart**
Angela Ingianni · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo 9.00 bis 12.00 Uhr · 19.12.2005 · € 19.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

PC-Grundlagen – Auffrischungskurs

Sie haben „irgendwann einmal" einen Einführungskurs besucht und wollen Ihr PC-Wissen auf den aktuellen Stand bringen.
Kursinhalt: Überblick über moderne PC-Systeme; Windows XP als grafische Benutzeroberfläche; Überblick über aktuelle Windows-Anwendungen; Umgang mit dem Dateisystem; Datenaustausch mittels Zwischenablage; Einblick in Aufbau und Funktion des Internets; Web-Navigation; Umgang mit E-Mails; Einsatzmöglichkeiten von Outlook-Express.

JN 6304 – Samstagskurs **Am Hart**
Josef Berger · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x sa 10.00 bis 15.30 Uhr · 15.10. und 22.10.2005 · € 79.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Windows für Anwender

Der sichere Umgang mit den System-Programmen von Windows ist für alle PC-Anwendungen äußerst hilfreich. Und da es das Basissystem auf dem PC ist, tragen die Einstellungen von Windows entscheidend zur Systemsicherheit und -stabilität bei.
Voraussetzung sind sicherer Umgang mit Dateien und Ordnern und Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Computer-Einführung mit Windows" oder „Erste Schritte am Computer".
Kursinhalt: Überblick über das Betriebssystem Windows-XP; Konfiguration der Arbeitsoberfläche; erweiterte Einstellungen in dem Startmenü und in der Taskleiste; Dateieigenschaften; Verwaltung von Datenträgern und Dateien mit dem Windows-Explorer; Einstellungen der Ordneransichten und -optionen der registrierten Dateitypen und der Verknüpfungen; Systemsteuerung und Computerverwaltung; Werkzeuge zur Systemwartung; Windows-Zubehör (Eingabehilfen, Kommunikation, Unterhaltungsmedien, Tools); Textverarbeitung mit Wordpad, Zeichnen mit Paint, Surfen mit dem Internet Explorer und Mailen mit Outlook-Express.

JN 6350 – Wochenendseminar **Am Hart**
David Zabihi · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 13./14./15.1.2006 · € 129.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Windows-Problemlöser-Seminar

Teilnehmende mit Windows Problemen erhalten Tipps zur Lösungsfindung und erfahren etwas über Vorsorge.
Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Windows für Anwender".
Kursinhalt: Rettungsdiskette erstellen; Hausputz auf Ihrer Festplatte; der Festplatte Beine machen; Download und Installation von Treibern; Umgang mit Systemfehlermeldungen; Wiederherstellung defekter Dateien nach einem Systemabsturz; Tipps und Tricks aus dem und zum Internet.

JN 6424 – Samstagskurs **Am Hart**
Erwin Eckstein · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 28.1. und 4.2.2006 · € 79.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Computer selbst gebaut: Grundlagen der PC-Technik

Voraussetzungen sind Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Grundlagen der Informationstechnologie".
Kursinhalt: Gehäusearten und Hauptplatinen; CPUs; BIOS; Bussysteme; Speicher; Schnittstellen; Erweiterungskarten; Laufwerke; externe Geräte; PC-Montagetipps.

JN 6642 – Sonntagskurs **Am Hart**
Hermann Bayer · Nur für Frauen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x so 10.00 bis 17.00 Uhr · 29.1. und 5.2.2006 · € 119.– · 9 Plätze · ♿ · 🖐

Textverarbeitung

Wie geht es weiter? Office XP – Orientierungskurs

Microsoft Office XP ist eine Sammlung von Anwendungsprogrammen, welche die Haupteinsatzgebiete von PCs abdecken. Wir klären, was man damit machen kann und wann man idealerweise welche Anwendung benutzt.
Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Windows für Anwender".
Kursinhalt: Welche Produkte gehören zu Office XP? Einführung in Word, Outlook, Excel, Access; Zusammenarbeit der Office-Komponenten; weitere Office-Applikationen.

JN 7000 – Sonntagskurs **Am Hart**
Christian Zilm · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x so 10.00 bis 17.00 Uhr · 13.11. und 20.11.2005 · € 139.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Einführung in die Textverarbeitung mit Word

Voraussetzungen sind der sichere Umgang mit Dateien und Ordnern und Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Computer-Einführung mit Windows".
Kursinhalt: Grundeinstellungen der Arbeitsoberfläche, Briefe schreiben, korrigieren, verwalten und drucken; Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierungen; Aufzählungen, Nummerierungen, Rahmen und Schattierungen; Tabulatoren, Absatzeinzüge und Ränder; Arbeiten mit Tabellen; Rechtschreibung, Silbentrennung und Thesaurus.

JN 7030 **Am Hart**
Reinhard Uffhausen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 26.10. bis 23.11.2005 · € 99.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Tabellenkalkulation

Einführung in die Tabellenkalkulation mit Excel

Die Teilnehmenden lernen einfache Tabellen und Kalkulationen mit MS-Excel zu erstellen, editieren, berechnen und auszugeben.
Voraussetzungen sind der sichere Umgang mit Dateien und Ordnern und Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Computer-Einführung mit Windows".
Kursinhalt: Excel-Grundlagen (Bearbeitung von Feldern, Zeilen, Spalten und Formeln); bearbeiten, gestalten und formatieren von Tabellen und Ausdrucken (Zeichen, Seite, Kopf- und Fußzeile, Dezimalstellen, Währung); Funktionen (Summe, Anzahl, Min, Max, Mittelwert); Bedingungen, Verweise und weitere Funktionen.
Es werden unterrichtsbegleitende Materialien zur Verfügung gestellt.

JN 7220 – Sonntagskurs **Am Hart**
Angelika Mutze · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x so 10.00 bis 17.00 Uhr · 16.10. und 23.10.2005 · € 119.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

JN 7224 – Samstagskurs **Am Hart**
Günther Holzinger · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 12.11. und 19.11.2005 · € 119.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Excel für Fortgeschrittene

Voraussetzung sind Grundkenntnisse entsprechend dem Kurs „Einführung in die Tabellenkalkulation mit Excel".
Kursinhalt: arbeiten mit und verwalten von mehreren Tabellenblättern; erstellen einfacher Diagramme; erstellen, bearbeiten und einfügen von Zeichnungselementen; Wiederholung und Vertiefung der Funktionen, Verweise und Bedingungen; die wichtigsten Operatoren, Funktionen und Zellformate; Tipps zum Bearbeiten großer Tabellen; erstellen spezieller Diagramme.
Es werden unterrichtsbegleitende Materialien zur Verfügung gestellt.

JN 7292 – Samstagskurs **Am Hart**
Günther Holzinger · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 3 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 3.12. bis 17.12.2005 · € 199.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Präsentation

Einführung in PowerPoint

Voraussetzungen sind der sichere Umgang mit Dateien und Ordnern und Erfahrung im Umgang mit einem weiteren Office-Programm.
Kursinhalt: Einführung in die PowerPoint-Bedienung; Grundlagen für das Arbeiten mit Präsentationen; Texte, Grafiken, Objekte und Multimediadateien einfügen und bearbeiten; animierte Folienübergänge; erstellen von Grafiken mit PowerPoint; Arbeitstechniken und Hilfefunktion; manuelle und automatische Präsentationen; Ausgabe als Webseite; Präsentation auf CD.

JN 7410 – Sonntagskurs **Am Hart**
Hermann Gusmik · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x so 10.00 bis 17.00 Uhr · 4.12. und 11.12.2005 · € 119.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

JN 7412 **Am Hart**
Roland Schneewind · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 28.11. bis 19.12.2005 · € 119.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Datenbanken und weitere Office-Anwendungen

Einführung in die Datenbankentwicklung mit Access

Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Windows für Anwender".
Kursinhalt: Aufbau und Merkmale einer Datenbank; Daten in Formularen und Tabellen eingeben, bearbeiten, suchen, sortieren, filtern, abfragen und ausgeben; Indizierungen; Beziehungen zwischen Tabellen; Abfragetechniken; einfache Formulare und Berichte erstellen und ausgeben; arbeiten mit dem Hilfesystem.
Es werden unterrichtsbegleitende Materialien zur Verfügung gestellt.

JN 7500 **Am Hart**
Christian Zilm · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 28.9. bis 19.10.2005 · € 119.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Access mit einfachen Makros automatisieren

Access lässt sich nicht nur mit der vergleichsweise mächtigen und aufwendigen Programmiersprache VBA, sondern auch mit einer einfachen Makrosprache programmieren.
Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Datenbankentwicklung mit Access für Fortgeschrittene".
Kursinhalt: Umgang mit dem Makroeditor; Befehle und Makroaktionen; Aktionszeilen einfügen, umstellen, löschen; Argumente für Aktionen; Makrogruppen; Programmverzweigungen, Unterprogramme und Schleifen; Makros ereignisgesteuert starten; Umgang mit den AutoExec- und AutoKeys-Makros; Daten importieren und exportieren; Tipps und Tricks.

JN 7550 **Am Hart**
Christian Zilm · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 3 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 30.11. bis 14.12.2005 · € 79.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Einführung in Outlook

Voraussetzung sind Kenntnisse einer Office-Anwendung.
Kursinhalt: Kennenlernen der Outlook-Funktionen und -Kommunikationskomponenten für Aufgabenlisten, Kontaktverwaltung und für das Terminmanagement auf Standard-PCs und Ausblick auf deren professionellen Einsatz.

JN 7630 – Kompaktkurs/2 Tage **Am Hart**
Martin Wiedemann · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo/di 9.00 bis 16.00 Uhr · 14./15.11.2005 · € 119.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

JN 7632 **Am Hart**
N.N. · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 11.1. bis 1.2.2006 · € 119.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Der Acrobat Reader

Als plattformunabhängiges Austauschformat für Dokumente aller Art hat sich das PDF-Format etabliert. Wer mit fertigen PDF-Dokumenten umgeht, kommt kaum am Adobe Acrobat Reader vorbei. Und wer nur ab und zu mal ein PDF erzeugt kann dies mit dem kostenlosen Programm GhostScript ohne teuere Spezialsoftware erledigen.
Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Computer Einführung mit Windows".
Kursinhalt: Informationen zu PDF-Dokumenten; Download und Installation des neuesten Readers; Bildschirmaufbau, Funktionen und Symbolleisten; Öffnen von PDF-Dokumenten; Anzeige- und Grundeinstellungen; drucken und verändern von Inhalten; Erzeugen von PDF-Dokumenten mit GhostScript und GSview.

JN 7640 – Samstagsseminar **Am Hart**
Klaus Gölker · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 24.9.2005 · € 25.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

JN 7642 **Am Hart**
Klaus Gölker · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 21.11.2005 · € 25.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Internet und Multimedia

Erste Schritte ins Internet – eine Einführung

Speziell für Einsteiger geeignet.
In praktischen Übungen lernen Sie, was Sie für einen Online-Zugang benötigen und wie Sie das Internet nutzen können. Sie richten sich eine E-Mail-Adresse ein und verwenden sie anschließend zur schnellen und kostengünstigen Kommunikation rund um den Globus. Darüber hinaus erhalten Sie nützliche Hinweise auf interessante Links zu öffentlichen Einrichtungen, Wissensportalen etc.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

JN 8064 **Am Hart**
Dagmar Schneider · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x do 18.15 bis 21.15 Uhr · 6.10. und 13.10.2005 · € 49.– · 8 Plätze · ♿ · 🖉

Internet-Zugang leicht gemacht – Technik, Software, Providerwahl

Sie wollen ins Internet und sehen sich nun als Einsteiger mit einem verwirrenden Angebot konfrontiert? In diesem Kurs erfahren Sie, welcher Internet-Dienstleister für Ihre Bedürfnisse geeignet ist, was Sie für den Zugang zum Internet tatsächlich benötigen und was sich hinter ISDN, DSL, WLAN, Internet by Call usw. verbirgt.
Kursinhalt: technische Voraussetzungen, Anbieter-, Leistungs- und Kostenvergleiche, Support, Online Banking, Tipps und Tricks für Installation und Konfiguration eines Browsers.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

JN 8080 **Am Hart**
Andreas Hartmann · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 29.9.2005 · € 25.– · 8 Plätze · ♿ · 🖉

Tipps und Tricks zur effektiven Internet-Nutzung

Kein Zweifel: Das Internet ist zu einem Bestandteil unseres täglichen Lebens geworden. Umso wichtiger ist es, den Umgang mit diesem Medium souverän zu beherrschen und die Tricks zu kennen, mit denen das Internet effektiver zu nutzen ist.
Kursinhalt: geeignete Internetzugänge; Browser und ihre Funktionen; Lesezeichen-Verwaltung; Handhabung von Newsletter; Suchmaschinen und Metacrawler; Expertensuche; Weblogs und Wikis; weitere Webdienste; nützliche Freeware-Tools; sichere Browser- und E-Mail-Konfiguration.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse und erste Interneterfahrung.

JN 8130 **Am Hart**
Maximilian Gödel · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 8.12. und 15.12.2005 · € 49.– · 8 Plätze · ♿ · 🖉

Google & Co. – Internetsuche im Griff

Das Internet – eine unerschöpfliche Informationsquelle. Doch wie finde ich die gewünschten Inhalte in diesem Datenmeer? Lernen Sie, wie Sie schneller und gezielter im Internet recherchieren, mit welchen Suchdiensten Sie die besten Ergebnisse erzielen und welche zusätzlichen Hilfsmittel Ihnen zur Verfügung stehen.
Kursinhalt: Suchdienste im Überblick – Stärken und Schwächen; Suchmaschinen und Kataloge; Recherchetechniken und Suchstrategien; Einsatz von Operatoren; Hilfsprogramme und Tools; Verwaltung recherchierter Informationen.
Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse und Interneterfahrung.

JN 8132 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Andreas Hartmann · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 30.10.2005 · € 49.– · Lehrbuch € 10.– · 8 Plätze · ♿ · 🖉

Ebay – Flohmarkt im Internet

Sie wollten immer schon wissen, wie Internet-Auktionshäuser funktionieren? In diesem Kurs erfahren Sie anhand vieler praktischer Beispiele, wie Sie Waren sicher kaufen oder erfolgreich verkaufen können. Wollen Sie brauchbare Dinge nicht in ihrem Keller verstauben lassen oder denken Sie vielleicht daran, sich mit dem Versand von Artikeln selbstständig zu machen – Ebay bietet Ihnen hierzu die Möglichkeit. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

JN 8182 **Am Hart**
Margarete Arlamowski · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 3 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.1. bis 24.1.2006 · € 36.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

HTML-Grundkurs für Einsteiger

HTML bildet die Grundlage jeder Internetseite. Diese Seitenbeschreibungssprache ist leicht zu erlernen und ermöglicht bereits nach kurzer Zeit, eindrucksvolle Webauftritte mit Text und Bild zu erstellen. Kursinhalt: HTML-Grundlagen und Seitenaufbau; Textformatierungen; Farben in HTML; Grafiken und Bilder einbinden; Listen; Hyperlinks; Einsatz von Tabellen und Frames; HTML-Editoren und Tools. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse und Interneterfahrung.

JN 8247 **Am Hart**
Patricia Seidt · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 6 x di 19.30 bis 21.30 Uhr · 18.10. bis 29.11.2005 · € 99.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

HTML-Workshop für Frauen: Konzeption und Erstellung von Webseiten

Virtuelle Visitenkarte oder professioneller Webauftritt – wollen Sie selbst im Internet publizieren, so sind HTML-Kenntnisse unverzichtbar. Im Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Internetsprache und erfahren, wie Sie Ihre Seiten unter der eigenen Webadresse veröffentlichen. Kursinhalt: Planung eines Webauftritts, HTML-Grundbegriffe; Gestalten von Text; Farben und Hintergründe; Einbinden von Bildern; Hyperlinks; Tabellen und Frames, Domain einrichten und Webseiten veröffentlichen; Einsatz von kostenlosen HTML-Tools.
Voraussetzung: PC- und Internetkenntnisse.

JN 8260 **Am Hart**
Patricia Seidt · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 5 x fr 17.30 bis 20.30 Uhr · 18.11. bis 16.12.2005 · € 129.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Top-Positionen für Ihre Website – Erfolg durch Suchmaschinenoptimierung

Eine gute Position auf den Ergebnislisten der wichtigsten Suchmaschinen ist maßgeblich für den Erfolg einer Website. Webmaster und Marketingverantwortliche erfahren in diesem Kurs, wie sie das Ranking und damit den Bekanntheitsgrad ihrer Webseiten bei Google & Co. verbessern. Kursinhalt: Bedeutung von Onlinemarketing und Webpromotion; Keyword-Bestimmung, Logfile-Analyse; Suchmaschinen und Kataloge: Anmeldung, Relevanzkriterien, Ranking; Site- und Suchmaschinenoptimierung; weitere Webpromotion-Maßnahmen; Tricks und Tools. Voraussetzungen: Internetgrundkenntnisse.

JN 8412 – Samstagsseminar **Am Hart**
Wilhelm Weller · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 21.1.2006 · € 59.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Nero – das All-in-One-Paket für DVD- und CD-Brenner

Mit seinen vielen nützlichen Tools kann Nero alle Ihre CD- und DVD-Brennaufgaben perfekt erledigen. Egal ob Sie DVD-Videos, Fotos, Ihre alten LPs, Daten oder Audio brennen möchten, das All-in-One-Paket Nero meistert alles mit Bravour.
Kursinhalt: Programmoberfläche und Werkzeuge, Musik, Daten und Multimedia auf CD/DVD brennen, Digitalisierung von LPs und Aufnahmeoptimierung, erweiterter Funktionsumfang von Nero.
Voraussetzung: PC- und Windows-Kenntnisse.

JN 8510 **Am Hart**
Hermann Gusmik · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x do 18.15 bis 21.15 Uhr · 10.11. und 17.11.2005 · € 49.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Pixelwerkstatt 1:
Digitale Fototechnik und Bildbearbeitung am PC

Dank sinkender Preise und steigender Bildqualität nennt heute fast jeder eine Digitalkamera sein Eigen. Digitale Schnappschüsse können sofort betrachtet, mit einer Software wie Photoshop Elements am PC bearbeitet und anschließend am Drucker oder für das Internet ausgegeben werden.
Kursinhalt: Grundlagen der Bildbearbeitung; Begriffsklärung Pixel, Auflösung, Grafikformate; Einfache Bildoptimierung (Kontrast, Helligkeit, Farbkorrektur) und Bildkorrektur (Kratzer, roten Augen); Aufbereiten der Schnappschüsse für das digitale Fotoalbum, das Internet u. a., Archivierungsmöglichkeiten; Kameratypen und Speichermedien.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

JN 8804 – Wochenendseminar **Am Hart**
Bobby Boe · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 24.11. bis 1.12.2005 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 26.11.2005 · € 89.– · Lehrbuch € 10.– · 8 Plätze · ♿ · 🖐

Englisch

A1 Grundstufe 1

Die Anmeldung für Anfängerkurse ab Lektion 1 ist nur nach einem kurzen persönlichen Beratungsgespräch im Fachgebiet Englisch möglich. Wenn Sie schon einmal in Ihrem Leben Englisch gelernt haben und trotzdem felsenfest davon überzeugt sind, alles vergessen zu haben, blättern Sie bitte zu den Auffrischungskursen der Grundstufe 1 weiter.

Kurs einmal wöchentlich für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lektion 1–4 – einmal wöchentlich

Lehrbuch: Cutting Edge Starter, Student´s Book – German Edition (ISBN 0-582-84669-2) und Workbook – German Edition (ISBN 0-582-48670-6), Longman Verlag

KN 334 **Milbertshofen**
Anne Wolfenstetter · Lion-Feuchtwanger-Gymnasium, Pavillon · Freiligrathstr. 71 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 29.9.2005 bis 2.2.2006 · € 108.– · 12 Plätze

Fortsetzungskurs für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lektion 11–15 – einmal wöchentlich

Lehrbuch: Bridges, Band 1, Classroom Book (Neuauflage 2001) und Practice Book, Klett Verlag

KN 350 **Am Hart**
Evelyne Berkmüller-McEachin · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 11 x fr 9.00 bis 12.00 Uhr · 30.9. bis 16.12.2005 · € 161.– · Verlängerte Unterrichtszeit (180 Minuten) · 10 Plätze · ♿ · 🖐

Englisch

Auffrischung für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Maximal ein bis zwei Jahre Schulenglisch.
„What's your name?", „Where are you from?", „What time is it?" – Wenn Sie diese Sätze verstehen, Ihnen die Antwort aber nicht leicht fällt, sind Sie hier richtig. Sie frischen Ihre eingerosteten Grundkenntnisse schnell wieder auf und können anschließend einen Kurs der Grundstufe 2 besuchen.

Kurs einmal wöchentlich für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lektion 1–10 – einmal wöchentlich

Lehrbuch: New Headfirst, Cornelsen/Oxford University Press (ISBN 3-8109-3112-8)

KN 444 – ab Januar **Am Hart**
Evelyne Berkmüller-McEachin · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x fr 9.00 bis 12.00 Uhr · 13.1. bis 3.2.2006 · € 64.– · 10 Plätze · ♿ ·

A2 Grundstufe 2

Sie können kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen.
Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.
Als Abschluss der Grundstufe 2 können Sie das European Language Certificate A2 erwerben.

Kurs einmal wöchentlich

Lektion 11–15 – einmal wöchentlich

Lehrbuch: Bridges, Band 2, Classroom Book (Neuauflage 2001) und Practice Book, Klett Verlag

KN 612 **Milbertshofen**
Hella Oliver · Lion-Feuchtwanger-Gymnasium, Pavillon · Freiligrathstr. 71 · 15 x do 18.45 bis 21.00 Uhr · 29.9.2005 bis 2.2.2006 · € 144.– · Verlängerte Unterrichtszeit (135 Minuten) · 14 Plätze ·

B1 Mittelstufe 1

Sie können einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständigen. Sie können in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.
Nach Abschluss der Mittelstufe 1 können Sie Alltagsgespräche über vertraute Themen und Nachrichten über geläufige Themen im Radio und Fernsehen in ihren Grundzügen verstehen. Sie können in bekannten Situationen einigermaßen flüssig erzählen, Beschreibungen und Auskünfte erteilen und sich in einfachen, berufsspezifischen Situationen und einfacher Handelskorrespondenz relativ mühelos ausdrücken.

Englisch

Elementary Conversation

Ziel des Kurses ist, sowohl zu lernen, einfache Gespräche über Themen des täglichen Lebens zu führen, als auch die Scheu zu überwinden, sich in Englisch zu unterhalten. Voraussetzung: sprachliche Beherrschung einfacher Alltags- und berufsspezifischer Situationen entsprechend dem Europäischen Sprachenzertifikat Englisch, Stufe 2.
Im Zweifelsfall kommen Sie bitte zur Beratung ins Fachgebiet Englisch, Gasteig, 3. Stock, Zi. 3.159.
Die Unterrichtssprache ist Englisch.
Bei lehrbuchunabhängigen Kursen sind jeweils € 3.- für zusätzliches Lehrmaterial in der Kursgebühr enthalten.

Elementary Conversation am Abend

KN 1010 **Moosach**
Timea Sinka · Schulzentrum Moosach · Gerastr. 6 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.9.2005 bis 1.2.2006 · € 124.– · 10 Plätze ·

Auffrischung

Auffrischung in den Ferien

Sie hatten mindestens vier Jahre Englisch in der Schule, und das Führen und Verstehen von Gesprächen über vertraute Themen fällt Ihnen schwer? Konversations- und Hörverständnisübungen helfen Ihnen, wieder in Schwung zu kommen.

KN 1098 – Ferienkurs/5 Tage **Am Hart**
Philomena Ottoweber-Farrell · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo bis fr 18.00 bis 21.00 Uhr (auch am 1.11.) · 31.10 bis 4.11.2005 · € 72.– · 12 Plätze · ♿ ·

B2 Mittelstufe 2

Sie können Unterhaltungen, auch über nicht vertraute Themen, im Wesentlichen verstehen und sich auch in unbekannten Situationen relativ flüssig ausdrücken. Sie können sich ohne große Schwierigkeiten an längeren Gesprächen persönlicher oder beruflicher Art beteiligen, Fachtexte über vertraute Zusammenhänge zum größten Teil verstehen sowie Texte unter Verwendung einfacher Strukturen selbstständig abfassen. Die Mittelstufe 2 bietet Ihnen die Gelegenheit, Ihr Englisch weiter auszubauen, so dass Ihre Kenntnisse nach Abschluss der Stufe dem Niveau des Cambridge First Certificate entsprechen.
Im Zweifelsfall kommen Sie bitte zur Beratung ins Fachgebiet Englisch, Gasteig, 3. Stock, Zimmer 3159.

Übungskurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die den Lernstoff der Mittelstufe 2 noch einmal üben, wiederholen und vertiefen möchten.

KN 1260 **Milbertshofen**
Hildegard Fritzsche · BMW AG · Nachbarschaftsforum · Riesenfeldstr. 7 · 15 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 27.9.2005 bis 31.1.2006 · € 96.– · 14 Plätze ·

Intermediate Conversation am Vormittag

KN 1348 **Am Hart**
Ursula Rüther · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mi 9.15 bis 10.45 Uhr · 28.9.2005 bis 1.2.2006 · € 99.– · Schwerpunkte: Alltagssituationen und Kurzgeschichten · 14 Plätze · ♿ ·

KN 1350 **Am Hart**
Ursula Rüther · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mi 10.45 bis 12.15 Uhr · 28.9.2005 bis 1.2.2006 · € 99.– · Schwerpunkte: Alltagssituationen und Kurzgeschichten · 14 Plätze · ♿ ·

Englisch

C1 Aufbaustufe 1

Sie können Gespräche im Wesentlichen verstehen, Ihre Meinung verständlich äußern und vertreten, Radio- und Fernsehsendungen sowie Fachvorträgen zu bekannten Themen im Wesentlichen folgen und die meisten Texte und Fachtexte über bekannte Themen ohne nennenswerte Schwierigkeiten verstehen. Sie können Texte unter Verwendung komplexer Strukturen relativ selbstständig verfassen und berufsbezogene Texte erstellen.
Mit Abschluss der Aufbaustufe 1 können Sie die Prüfung zum Cambridge Certificate in Advanced English ablegen, eine international anerkannte Abschlussqualifikation auf hohem Niveau für diejenigen, die Englisch im Alltag benötigen.

Übungskurse

Die folgenden Kurse bieten die Möglichkeit, den Stoff der Aufbaustufe 1 behutsam zu wiederholen.
Lehrbuch: A New Start, Advanced Course, New Edition (ISBN 0-19-436930-7), Cornelsen Verlag/ Oxford University Press

Ab Lektion 9

KN 1550 **Moosach**
Hildegard Fritzsche · Schulzentrum Moosach · Gerastr. 6 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.9.2005 bis 1.2.2006 · € 121.– · 10 Plätze ·

Lehrbuch: New Headway Advance, Student's Book, (ISBN 0-19-436930-7), Cornelsen Verlag/Oxford University Press

Ab Lektion 1

KN 1552 **Am Hart**
Ursula Rüther · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 14 x do 9.15 bis 11.30 Uhr · 29.9.2005 bis 26.1.2006 · € 151.– · Verlängerte Unterrichtszeit (135 Minuten) · 12 Plätze ·

Ab Lektion 10

KN 1554 **Am Hart**
Monika Gajda · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 26.9.2005 bis 30.1.2006 · € 121.– · 10 Plätze ·

Englisch für den Beruf

English At Work – Elementary

Sie haben Basiskenntnisse in Englisch (Grundstufe 2), mit denen Sie sich zwar im Urlaub verständlich machen können, aber wenn Sie englischsprachigen Anrufer(inne)n oder Besucher(innen)n in Ihrer Firma Auskunft geben müssen, geraten Sie ins Stottern? Die folgenden Kurse helfen Ihnen, in beruflichen Standardsituationen wie z. B. beim Telefonieren und beim Erteilen und Entgegennehmen von Informationen in englischer Sprache besser zurechtzukommen.
Die Wochenenden können auch einzeln belegt werden.

KN 2212 – Sonntagsseminar/Teil 1 **Am Hart**
Hella Oliver · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 23.10.2005 · € 38.– · 10 Plätze ·

KN 2214 – Sonntagsseminar/Teil 2 **Am Hart**
Hella Oliver · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 27.11.2005 · € 38.– · 10 Plätze ·

Französisch

Intensiv – aktiv – effektiv – leichter reisen mit Französisch

Intensivkurs – Teil 1

Französisch von Anfang an: für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Sie lernen, sich in wichtigen Reise- und Alltagssituationen (z. B. im Hotel, Restaurant, in Geschäften, auf der Straße usw.) zu verständigen.
Lehrbuch: Facettes, Band I, Hueber Verlag.

KN 3014 – Intensivkurs/4 Wochen **Am Hart**
Isabelle Chassine/Virginie Contamine-Marwan · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x mo und 4 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 17.10. bis 16.11.2005 · € 103.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

KN 3016 **Moosach**
Christine Minard · Schulzentrum Moosach · Gerastr. 6 · 4 x di und 4 x do · 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.10. bis 17.11.2005 · € 103.– · 14 Plätze · 🖐

Intensivkurs – Teil 2

Für Teilnehmer/innen aus den Kursen KN 3014 und KN 3016 oder mit geringen Vorkenntnissen (ca. ein Semester Französisch an der Volkshochschule).
Lehrbuch: Facettes, Band I, Hueber Verlag, ab Lektion 5

KN 3018 – Intensivkurs/2 Wochen **Am Hart**
Isabelle Chassine/Virginie Contamine-Marwan · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x mo und 2 x mi · 18.00 bis 21.00 Uhr · 21.11. bis 30.11.2005 · € 58.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

KN 3020 **Moosach**
Christine Minard · Schulzentrum Moosach · Gerastr. 6 · 2 x di und 2 x do · 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.11. bis 1.12.2005 · € 58.– · 12 Plätze · 🖐

Intensivkurs – Teil 3

Lehrbuch: Facettes, Band I, Hueber Verlag, ab Lektion 7

KN 3022 – Intensivkurs/2 Wochen **Am Hart**
Isabelle Chassine/Virginie Contamine-Marwan · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x mo und 2 x mi · 18.00 bis 21.00 Uhr · 5.12. bis 14.12.2005 · € 58.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Französisch für Wiedereinsteiger/innen: für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben vor längerer Zeit Französisch gelernt, und trotzdem haben Sie das Gefühl, dass Sie in Frankreich nicht einmal das „Allernötigste" sagen können. Wenn Ihre Zeit nicht für einen längeren Kurs reicht, dann hilft Ihnen dieser Kurs, sich in typischen Alltagssituationen zu behaupten.
Lehrbuch: Couleurs de France, Band I, Langenscheidt Verlag

Teil 2, ab Lektion 6

KN 3034 – einmal wöchentlich **Am Hart**
Nicole Cuzacq · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 6 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 11.10. bis 22.11.2005 · € 87.– · Fortsetzung KN 3036 · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Teil 3, ab Lektion 9

KN 3036 – einmal wöchentlich **Am Hart**
Nicole Cuzacq · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 6 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 29.11.2005 bis 24.1.2006 · € 87.– · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Französisch/Italienisch

Un menu français

Si vous voulez en savoir plus sur la cuisine française, ses spécialités et ses bonnes recettes, alors venez participer à la préparation d'un menu et régalons-nous ensemble! D'assez bonnes connaissances en français sont conseillées.

KN 3410 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Gilles Perrichot · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 29.1.2006 · € 32.– · Zuzüglich Materialgeld, im Kurs zu zahlen · 14 Plätze · ♿ · 🖐

Italienisch

A1 Grundstufe 1

Anfängerkurse für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse und Fortsetzungskurse für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.
Als Abschluss von A1 Grundstufe 1 können Sie die Prüfung für das Europäische Sprachenzertifikat A1 start ITALIANO ablegen.

Intensivkurs für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Diese Intensivkurse sind besonders geeignet für Teilnehmer/innen, die sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der italienischen Sprache aneignen wollen. Sie lernen, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund.
Lehrbuch: Linea diretta neu 1 A, Hueber Verlag

Ab Lektion 1

KN 4512 – Intensivkurs **Am Hart**
Dott. Dalia Crimi/Dott. Barbara Giua · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.1. bis 30.1.2006 · sa 10.00 bis 13.00 und 14.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 4./5.2.2006 · € 91.– · 14 Plätze · ♿ · 🖐

KN 4514 – Intensivkurs **Milbertshofen**
Maria Rossi · Lion-Feuchtwanger-Gymnasium, Pavillon · Freiligrathstr. 71 · 4 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.11. bis 30.11.2005 · Kulturhaus Milbertshofen · Schleißheimer Str. 332 · sa 10.30 bis 13.30 und 14.30 bis 17.30 Uhr · so 10.30 bis 13.30 Uhr · 3./4.12.2005 · € 91.– · 14 Plätze · 🖐 · Fortsetzung: KN 4528

Intensivkurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Für Teilnehmer/innen, die einen Kompakt- oder Intensivkurs besucht haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen.
Lehrbuch: Linea diretta neu 1 A, Hueber Verlag

Ab Lektion 5

KN 4528 – Intensivkurs **Milbertshofen**
Maria Rossi · Lion-Feuchtwanger-Gymnasium, Pavillon · Freiligrathstr. 71 · 4 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 11.1. bis 1.2.2006 · Kulturhaus Milbertshofen · Schleißheimer Str. 332 · sa 10.30 bis 13.30 und 14.30 bis 17.30 Uhr · so 10.30 bis 13.30 Uhr · 4./5.2.2006 · € 91.– · 14 Plätze · 🖐

Italienisch

Italienisch Express

Mit den folgenden Kursen haben Sie die Möglichkeit, in kürzester Zeit (höchstens zwei Semester) den Stoff eines ganzen Lehrbuchs zu erarbeiten. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausarbeiten unerlässlich.

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Espresso 1, Hueber Verlag, Lektion 1–5

KN 4604 **Freimann**
Dott. Dalia Crimi · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 7 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 6.10. bis 24.11.2005 · € 90.– · 14 Plätze · ♿ ·

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Espresso 1, Hueber Verlag, Lektion 6–9

KN 4606 **Am Hart**
Stefania Fois · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 7 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 4.10. bis 22.11.2005 · € 90.– · 14 Plätze · ♿ ·

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Espresso 1, Hueber Verlag, ab Lektion 10

KN 4612 **Am Hart**
Stefania Fois · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 7 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 29.11.2005 bis 31.1.2006 · € 108.– · 12 Plätze · ♿ ·

Fortsetzungskurs (2) einmal wöchentlich für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Espresso 1, Hueber Verlag, Lektion 6–10

KN 4668 **Moosach**
Sabrina Cherubini · Schulzentrum Moosach · Gerastr. 6 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.9.2005 bis 1.2.2006 · € 96.– · 14 Plätze ·

A2 Grundstufe 2

Sie können im Italienischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen. Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie z. B. Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.

Fortsetzungskurs (3) einmal wöchentlich für leicht Fortgeschrittene

Wiederholung zu Espresso 1, Hueber Verlag, und Einstieg in A2 Grundstufe 2

KN 4752 **Moosach**
Dott. Lorenzina Lazzaroni-Stückemann · Schulzentrum Moosach · Gerastr. 6 · 15 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 29.9.2005 bis 2.2.2006 · € 108.– · 12 Plätze ·

Fortsetzungskurs (4) einmal wöchentlich für leicht Fortgeschrittene

Lehrbuch: Buongiorno, Neubearbeitung, Klett Verlag, Lektion 15–17

KN 4808 **Hasenbergl**
Aldo Rossi · Willy-Brandt-Gesamtschule · Freudstr. 15 · 11 x di 19.00 bis 21.00 Uhr · 27.9. bis 13.12.2005 · € 108.– · 12 Plätze · ♿ ·

Italienisch

B1 Mittelstufe 1

Sie können einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen. Sie können in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.
Als Abschluss von B1 Mittelstufe 1 können Sie die Prüfung für das Europäische Sprachenzertifikat B1 ablegen.

Leistungskurs einmal wöchentlich für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer/innen mit guten Kenntnissen in einer anderen romanischen Sprache (besonders Latein oder Spanisch). Auch für Student(inn)en und Oberschüler/innen. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausarbeiten unerlässlich.
Lehrbuch: Linea diretta 2, Hueber Verlag, ab Lektion 14 und Wiederholung

KN 4890 **Moosach**
Sabrina Cherubini · Schulzentrum Moosach · Gerastr. 6 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 28.9.2005 bis 1.2.2006 · € 121.– · 10 Plätze ·

Kurs einmal wöchentlich für Fortgeschrittene

Lehrbuch: Buonasera a tutti, Klett Verlag, ab Lektion 9

KN 4941 **Hasenbergl**
Roberta Lutteri · Willy-Brandt-Gesamtschule · Freudstr. 15 · 10 x do 18.00 bis 20.00 Uhr · 6.10. bis 15.12.2005 · € 101.– · 12 Plätze · ♿ ·

C2 Aufbaustufe 2

Sie können Gespräche weitgehend problemlos verstehen und argumentativ mitgestalten und Radio- und Fernsehsendungen sowie Fachvorträgen relativ mühelos folgen. Sie können die Sprache in den meisten Situationen sicher und angemessen verwenden und Texte mit ihren Nuancen und kulturell bedingten Eigenheiten verstehen. Sie können sich schriftlich relativ differenziert ausdrücken und einen Text (z. B. als Argumentationsbasis) klar und präzise aufbauen.
Nach Abschluss dieser Stufe können Sie die Sprache vielseitig und kulturell spezifisch anwenden.

Corso superiore di conversazione

Questo corso è per partecipanti che hanno buone conoscenze della lingua italiana e sono disposti a partecipare attivamente alla lezione. Articoli di giornali, brani di prosa di scrittori italiani contemporanei, ascolti autentici daranno la possibilità di discutere su molti temi di attualità scelti anche dai partecipanti.

KN 5122 **Moosach**
Dott. Lorenzina Lazzaroni-Stückemann · Schulzentrum Moosach · Gerastr. 6 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 29.9.2005 bis 2.2.2006 · € 124.– · 10 Plätze ·

Il vino giusto per il piatto giusto!

Un eccellente vino può essere rovinato da un eccellente piatto abbinato male. Cuciniamo insieme piatti che proveremo con diversi vini. Qual'è il vino più adatto al piatto? Sperimentando svilupperemo la nostra capacità di abbinare vino e cibo e in buona compagnia parleremo l'italiano.
Il corso si rivolge a persone che hanno conoscenza della lingua.

KN 5210 – Sonntagsseminar **Freimann**
Eduardo Lacala · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 5.2.2006 · € 33.– · Materialgeld € 20.– inkl. Wein, bei der Anmeldung zu zahlen · 14 Plätze · ♿ ·

Spanisch

A1 Grundstufe 1

Anfängerkurse für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse und Fortsetzungskurse für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Blockkurse für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Mirada aktuell, Hueber Verlag, ISBN 3-19-004218-7, Lektion 1–3

KN 8034 – Blockkurs/4 Wochen **Am Hart**
Gloria Cecilia Päätalo M.A. · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 30.9. bis 21.10.2005 · € 52.– · 14 Plätze · ♿ · · Fortsetzung: KN 8040

KN 8035 – Blockkurs/4 Wochen **Milbertshofen**
Euclides José Granados García · Lion-Feuchtwanger-Gymnasium, Pavillon · Freiligrathstr. 71 · 4 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.10. bis 15.11.2005 · € 52.– · 14 Plätze · · Fortsetzung: KN 8041

KN 8036 – Blockkurs/4 Wochen **Moosach**
Carlos Enrique Quispe-Allende · Schulzentrum Moosach · Gerastr. 6 · 4 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.10. bis 17.11.2005 · € 52.– · 14 Plätze · · Fortsetzung: KN 8042

Blockkurse für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Mirada aktuell, Hueber Verlag, ISBN 3-19-004218-7, Lektion 4–6

KN 8040 – Blockkurs/4 Wochen **Am Hart**
Gloria Cecilia Päätalo M.A. · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 11.11. bis 2.12.2005 · € 52.– · 14 Plätze · ♿ · · Fortsetzung: KN 8044

KN 8041 – Blockkurs/4 Wochen **Milbertshofen**
Euclides José Granados García · Lion-Feuchtwanger-Gymnasium, Pavillon · Freiligrathstr. 71 · 4 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.11. bis 13.12.2005 · € 52.– · 14 Plätze · · Fortsetzung: KN 8044

KN 8042 – Blockkurs/4 Wochen **Moosach**
Carlos Enrique Quispe-Allende · Schulzentrum Moosach · Gerastr. 6 · 4 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 24.11. bis 15.12.2005 · € 52.– · 14 Plätze · · Fortsetzung: KN 8044

Lehrbuch: Mirada aktuell, Hueber Verlag, ISBN 3-19-004218-7, Lektion 7–9

KN 8044 – Blockkurs/4 Wochen **Am Hart**
Gloria Cecilia Päätalo M.A. · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 13.1. bis 3.2.2006 · € 52.– · 14 Plätze · ♿ ·

Lehrbuch: Mirada, Hueber Verlag, ISBN 3-19-004091-5, Lektion 10–12

KN 8047 – Blockkurs/4 Wochen **Am Hart**
Ella Patiño de Hoffmeister · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.10. bis 28.10.2005 · € 52.– · 14 Plätze ·

Spanisch

Spanisch für Eilige

Spanisch für Eilige für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Diese Kurse sind sehr gut geeignet, wenn Sie die spanische Sprache besonders schnell und intensiv erlernen wollen bzw. müssen (Band 1 eines Lehrbuches in einem Semester). Regelmäßige Teilnahme sowie intensive zusätzliche Lernarbeit sind unerlässlich!
Lehrbuch: Mirada aktuell, Hueber Verlag, ISBN 3-19-004218-7, Lektion 1–9

KN 8052 **Hasenbergl**
Anet Lourdes Galarza de Heidenreich · Willy-Brandt-Gesamtschule · Freudstr. 15 · 8 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 4.10. bis 29.11.2005 · € 116.– · 12 Plätze · ♿ · · Fortsetzung: KN 8264

KN 8053 **Moosach**
Ella Patiño de Hoffmeister · Schulzentrum Moosach · Gerastr. 6 · 8 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 5.10. bis 30.11.2005 · € 116.– · 12 Plätze · · Fortsetzung: KN 8265

A2 Grundstufe 2

Sie können kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen. Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie z. B. Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.

Spanisch für Eilige für leicht Fortgeschrittene

Lehrbuch: Mirada aktuell, Hueber Verlag, ISBN 3-19-004218-7, Lektion 10–18

KN 8264 **Hasenbergl**
Anet Lourdes Galarza de Heidenreich · Willy-Brandt-Gesamtschule · Freudstr. 15 · 7 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 6.12.2005 bis 7.2.2006 · € 101.– · 12 Plätze · ♿ ·

KN 8265 **Moosach**
Ella Patiño de Hoffmeister · Schulzentrum Moosach · Gerastr. 6 · 7 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.12.2005 bis 8.2.2006 · € 101.– · 12 Plätze ·

B1 Mittelstufe 1

Sie können einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen. Sie können in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft. Als Abschluss der Mittelstufe 1 können Sie die Prüfung für das Europäische Sprachenzertifikat B1 ablegen.

Spanisch für Eilige – für Fortgeschrittene

Lehrbuch: Bien Mirado, Hueber Verlag, Lektion 1–7

KN 8405 **Moosach**
Ella Patiño de Hoffmeister · Schulzentrum Moosach · Gerastr. 6 · 7 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 4.10. bis 22.11.2005 · € 101.– · 12 Plätze · · Fortsetzung: KN 8406

Lehrbuch: Bien Mirado, Hueber Verlag, ab Lektion 8

KN 8406 **Moosach**
Ella Patiño de Hoffmeister · Schulzentrum Moosach · Gerastr. 6 · 7 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 29.11.2005 bis 31.1.2006 · € 101.– · 12 Plätze ·

Spanisch

Ganzheitlich Spanisch lernen

Spanisch für Fortgeschrittene nach der suggestopädischen Methode.

Fit für den Alltag – Sprechtraining

Für Teilnehmer/innen mit Kenntnissen der Grundstufe 2 (Band 1 eines Lehrwerkes), die mit der Kommunikation noch Schwierigkeiten haben.
Sie werden verschiedene Situationen, denen Sie im spanischsprachigen Raum begegnen könnten, gemeinsam durchspielen. Mit viel Spaß, Aktivität und Entspannungsphasen werden Sie das Gefühl haben, gerade in Spanien oder Lateinamerika Ihren Urlaub zu verbringen.

KN 8410 – Samstagskurs **Milbertshofen**
Andrea María Busl · Kulturhaus Milbertshofen · Schleißheimer Str. 332 · 2 x sa 11.00 bis 17.00 Uhr · 21.1. und 4.2.2005 · € 86.– · Materialgeld € 5.– (an die Kursleiterin zu zahlen) · 12 Plätze · ♿ · 🖐

Tapas en España, pasapalos en Latinoamérica y español cocinando

Pequeñas y deliciosas especialidades para el paladar y muy fáciles de preparar. Ideales como aperitivos, entradas o simplemente para una ocasión especial, acompañados de Cava, Sherry y algún vino del otro continente. Entre música y recetas recordamos el Español.

KN 8725 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Emilia Sánchez-Seco · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 5.2.2006 · € 30.– (ermäßigte Kursgebühr) · Materialgeld € 30.– ist bei der Anmeldung zu zahlen · + 12 Plätze · ♿ · 🖐

Verschenken Sie doch einmal einen Volkshochschulkurs!
Mit einem Geschenkgutschein im Wert von € 25.– kann sich die oder der Beschenkte eine Veranstaltung der Münchner Volkshochschule aussuchen. Unsere Gutscheine erhalten Sie in der
Zentrale im Gasteig, Kellerstraße 6, 1. Stock,
Eingang Rosenheimer Straße 5,
sowie in den Stadtbereichen
Nord, Am Hart, Troppauer Straße 10
Ost, Giesing, Schlierseestraße 47
Süd, Harras, Albert-Roßhaupter-Straße 8
West, Pasing, Bäckerstraße 14
Weitere Auskünfte zu den Geschenkgutscheinen geben wir Ihnen gerne unter (0 89) 4 80 06 62 08.

Deutsch als Fremdsprache, Deutsch als Zweitsprache

Beratung und Anmeldung im Gasteig für alle Kurse (mit Ausnahme der Grundstufenkurse Kurstyp 1)
Gasteig, Rosenheimer Straße 5, S-Bahn Rosenheimer Platz, Raum 3138
Telefon (0 89) 4 80 06-61 69 oder automatische Serviceauskunft (0 89) 4 80 06-61 73

Anmeldestart im Gasteig
Persönliche Anmeldung im Gasteig
Freitag, 9. September 2005, 8.30 bis 17.00 Uhr
(Nummernausgabe, Beratung und Einstufungstest ab 7.00 Uhr)
Persönliche und telefonische Anmeldung
Samstag, 10. September 2005, 8.00 bis 18.00 Uhr im Gasteig oder unter Telefon (0 89) 4 80 06-62 39
Ab Samstag ist auch die Online-Anmeldung unter www.mvhs.de für alle Kurse mit dem -Kennzeichen möglich.
Die Anmeldung für die Grundstufenkurse ist ab
Samstag, 10. September 2005, auch in den Stadtbereichen möglich:
Stadtbereich Nord: Am Hart, Troppauer Straße 10
Stadtbereich Ost: Giesing, Schlierseestraße 47
Stadtbereich Süd: Sendling, Albert-Roßhaupter-Straße 8
Stadtbereich West: Pasing, Bäckerstraße 14
Ab 12. September 2005 persönliche Beratung und Anmeldung
montags und dienstags 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs und donnerstags 13.00 bis 19.00 Uhr

Einstufungstests für Mittel- und Oberstufe
Freitag, 9. September 2005, 7.00 bis 15.00 Uhr
Samstag, 10. September 2005, 8.00 bis 16.00 Uhr
12. bis 15. September 2005:
Montag, Dienstag 9.00 bis 11.00 Uhr
Mittwoch, Donnerstag 13.00 bis 17.00 Uhr
19. September bis 6. Oktober 2005
montags 9.00 bis 11.00 Uhr
donnerstags 13.00 bis 17.00 Uhr

Fortsetzung der Kurse ab Ende November 2005
Teilnehmer/innen, die im September/Oktober/November 2005 einen Kurs besucht haben, können sich für ihren direkten Folgekurs anmelden:
Montag/Dienstag, 7./8. November 2005, 9.00 bis 13.00 Uhr
für alle Kurse (nur mit Empfehlung der Lehrkraft)
Mittwoch, 9. November 2005, 13.00 bis 19.00 Uhr
Die Voranmeldung ist im Gasteig und in allen Stadtbereichen möglich.

Neuanmeldung am Donnerstag, 10. November 2005, im Gasteig
Beratung ab 10.00 Uhr
Einstufungstest 10.00 bis 18.00 Uhr
Anmeldung 13.00 bis 19.00 Uhr
Ab 14. November Einstufungstests zu den allgemeinen Anmeldezeiten
montags 9.00 bis 11.00 Uhr
donnerstags 13.00 bis 17.00 Uhr
Einstufungstests nur bis 1. Dezember 2005

Integrationskurse
Alle Kurse, die mit dem Buchstaben A gekennzeichnet sind, werden als Integrationskurse nach den Richtlinien des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durchgeführt. Teilnehmer/innen mit Berechtigungsschein für einen Integrationskurs erhalten demnach 600 Unterrichtseinheiten Deutschunterricht sowie 30 Unterrichtseinheiten Orientierungskurs.
Bei freien Plätzen können auch Teilnehmer/innen ohne Berechtigungsschein an den Kursen teilnehmen.

Deutsch als Fremdsprache, Deutsch als Zweitsprache

Schulferien und Feiertage
Staatlicher Feiertag: 3.10.2005
Herbstferien: 29.10. bis 6.11.2005
Weihnachtsferien: 19.12.2005 bis 8.1.2006
Das DaF-Büro hat in den Weihnachtsferien geschlossen.

Kurstypen 1 und 2
In der Grundstufe sind alle Niveaustufen in zwei verschiedene Kurstypen untergliedert. Diese Unterteilung soll Ihnen die Suche nach dem für Sie richtigen Kurs erleichtern. Wir unterscheiden:

Kurstyp 1
Mit diesen Kursen wenden wir uns an Zuwanderer und deren Familienangehörige, die bis jetzt noch nie eine Fremsprache gelernt haben. Die Unterrichtsthemen orientieren sich an konkreten Situationen der Lebenswirklichkeit von Zuwanderern, der Stoff wird anschaulich und in kleinen Schritten vermittelt.
Telefonische Auskunft: (0 89) 54 42 40-14

Kurstyp 2
Wenn Sie bereits Kenntnisse in einer Fremdsprache mitbringen bzw. lernerfahren sind und auch Zeit für Hausaufgaben haben, ist dieser Kurstyp für Sie der richtige. Regelmäßige Teilnahme am Unterricht sowie Lern- und Übungseinheiten zu Hause sind die besten Voraussetzungen, um das Kursziel zu erreichen.
Telefonische Auskunft: (0 89) 4 80 06-61 69

Kurstyp 1

Sprachkurs für Frauen im Münchner Norden
Lesen und Schreiben in deutscher Sprache

Lehrbuch: Das Alphabuch, Max Hueber Verlag und eigenes Material

LN 8133 **Hasenbergl**
Magdalena Duszynska · Nur für Frauen · Gemeindezentrum St. Nikolaus · Stanigplatz 12 · 15 x mi und 15 x fr 9.00 bis 10.30 Uhr · 5.10.2005 bis 10.2.2006 · € 72.–

Grundstufe – Kurstyp 2

Kompaktkurse ab September, fünfmal wöchentlich

20 bis 25 Unterrichtseinheiten pro Woche, vormittags 7 Wochen
Verkehrsverbindung nach Freimann:
U6 bis Kieferngarten, dann Bus 140/170 bis Keilberthstraße
oder U3/U6 bis Münchener Freiheit, dann Bus 140 bis Keilberthstraße

Grundstufe 1 (A1)

Lehrbuch: Berliner Platz 1, Langenscheidt-Verlag

LN 8250 – 25 Unterrichtseinheiten **Freimann**
Petra Kern-Kreuder/Cristina Peteanu · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · mo bis fr 9.00 bis 13.00 Uhr · 26.9. bis 21.11.2005 · € 354.– · ♿ · 🖐

Grundstufe 2 (A2)

Lehrbuch: Berliner Platz 2, Langenscheidt-Verlag

LN 8253 – 25 Unterrichtseinheiten **Freimann**
Christoph Ulreich · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · mo bis fr 9.00 bis 13.00 Uhr · 26.9. bis 21.11.2005 · € 354.– · ♿ · 🖐

Grundstufe 3 (A2/B1)

Lehrbuch: Berliner Platz 3, Langenscheidt-Verlag

LN 8256 – 25 Unterrichtseinheiten **Freimann**
Elvira Böttger/Halina Fahrentholz · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · mo bis fr 9.00 bis 13.00 Uhr · 26.9. bis 21.11.2005 · € 354.– · ♿ · 🖐

Deutsch als Fremdsprache, Deutsch als Zweitsprache

Kompaktkurse ab November, fünfmal wöchentlich

Anmeldung Grundstufe 1: jederzeit
Grundstufe 2 bis Grundstufe Abschluss:
TeilnehmerInnen der September-Kurse: 7. bis 9. November 2005
Neue TeilnehmerInnen: ab Donnerstag, 10. November 2005

Grundstufe 1 (A1)

LN 8260 – 25 Unterrichtseinheiten **Freimann**
Elvira Böttger/Halina Fahrentholz · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · mo bis fr 9.00 bis 13.00 Uhr · 28.11.2005 bis 3.2.2006 · € 354.– · ♿ · 🖐

Grundstufe 2 (A2)

LN 8262 – 25 Unterrichtseinheiten **Freimann**
Petra Kern-Kreuder/Cristina Peteanu · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · mo bis fr 9.00 bis 13.00 Uhr · 28.11.2005 bis 3.2.2006 · € 354.– · ♿ · 🖐

Grundstufe 3 (A2/B1)

LN 8265 – 25 Unterrichtseinheiten **Freimann**
Christoph Ulreich · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · mo bis fr 9.00 bis 13.00 Uhr · 28.11.2005 bis 3.2.2006 · € 354.– · ♿ · 🖐

Grundstufe 1 (A1)

Lehrbuch: Berliner Platz 1, Langenscheidt-Verlag, Lektion 1–9

ab September

LN 8270 **Am Hart**
Viola Saitta · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · di, mi und do 9.30 bis 13.00 Uhr · 27.9. bis 23.11.2005 · € 204.– · ♿ · 🖐

LN 8275 A **Am Hart**
Helga Reimann · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo bis do 14.00 bis 17.15 Uhr · 4.10. bis 22.11.2005 · € 204.–/€ 100.– mit Berechtigungsschein · ♿ · 🖐

LN 8276 **Am Hart**
Klaus Schedl · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo, di und mi 14.00 bis 17.30 Uhr · 26.9. bis 23.11.2005 · € 204.– · ♿ · 🖐

Grundstufe 2 (A2)

Lehrbuch: Berliner Platz 1 und 2, Langenscheidt-Verlag, Lektion 10–18

ab September

LN 8301 A **Am Hart**
Lothar Gärtner/N.N. · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo bis do 14.00 bis 17.15 Uhr · 4.10. bis 22.11.2005 · € 204.–/€ 100.– mit Berechtigungsschein · ♿ · 🖐

ab Ende November

Voranmeldung für Teilnehmer/innen der September-Kurse:
7. bis 9. November 2005
Neue Anmeldungen: ab Donnerstag, 10. November 2005

LN 8310 **Am Hart**
Viola Saitta · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · di, mi und do 9.30 bis 13.00 Uhr · 29.11.2005 bis 8.2.2006 · € 204.– · ♿ · 🖐

LN 8312 A **Am Hart**
Helga Reimann · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo bis do 14.00 bis 17.15 Uhr · 28.11.2005 bis 30.1.2006 · € 204.–/€ 100.– mit Berechtigungsschein · ♿ · 🖐

LN 8313 **Am Hart**
Klaus Schedl · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo, di und mi 14.00 bis 17.30 Uhr · 28.11.2005 bis 7.2.2006 · € 204.– · ♿ · 🖐

Deutsch als Fremdsprache, Deutsch als Zweitsprache

Grundstufe 3 (A2/B1)

Lehrbuch: Berliner Platz 2 und 3, Langenscheidt-Verlag, Lektion 19–27

ab September

LN 8317 **Am Hart**
Cornelia Wellner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo bis do 9.45 bis 13.00 Uhr · 4.10. bis 22.11.2005 · € 204.– · ♿ · 🖐

LN 8318 A **Am Hart**
Sigrid Schlüter · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo, di, mi und fr 9.45 bis 13.00 Uhr · 4.10. bis 22.11.2005 · € 204.–/€ 100.– mit Berechtigungsschein · ♿ · 🖐

ab Ende November

Voranmeldung für Teilnehmer/innen der September-Kurse:
7. bis 9. November 2005
Neue Anmeldungen: ab Donnerstag, 10. November 2005

LN 8333 A **Am Hart**
Lothar Gärtner/N.N. · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo bis do 14.00 bis 17.15 Uhr · 28.11.2005 bis 30.01.2006 · € 204.–/€ 100.– mit Berechtigungsschein · ♿ · 🖐

Grundstufe 4 (B1/1)

Lehrbuch: Berliner Platz 3, Langenscheidt-Verlag, Lektion 28–36

ab September

LN 8338 A **Am Hart**
Andreas Schopp · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo bis do 9.00 bis 12.15 Uhr · 4.10. bis 22.11.2005 · € 204.–/€ 100.– mit Berechtigungsschein · ♿ · 🖐

ab Ende November

Voranmeldung für Teilnehmer/innen der September-Kurse:
7. bis 9. November 2005
Neue Anmeldungen: ab Donnerstag, 10. November 2005

LN 8350 **Am Hart**
Cornelia Wellner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo bis do 9.45 bis 13.00 Uhr · 28.11.2005 bis 30.1.2006 · € 204.– · ♿ · 🖐

LN 8351 A **Am Hart**
Sigrid Schlüter · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo, di, mi und fr 9.45 bis 13.00 Uhr · 28.11.2005 bis 30.1.2006 · € 204.–/€ 100.– mit Berechtigungsschein · ♿ · 🖐

Grundstufe Abschluss – Übergang in die Mittelstufe (B1)

Lehrbuch: nach Wahl der Lehrkraft
Anmeldung nur im Fachgebiet DaF im Gasteig

ab September

LN 8356 A **Am Hart**
Lothar Gärtner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · di bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 4.10. bis 22.11.2005 · € 204.–/€ 100.– mit Berechtigungsschein · ♿

ab Ende November

Voranmeldung für Teilnehmer/innen der September-Kurse:
7. bis 9. November 2005
Neue Anmeldungen: ab Donnerstag, 10. November 2005

LN 8364 A **Am Hart**
Andreas Schopp · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo bis do 9.00 bis 12.15 Uhr · 28.11.2005 bis 30.1.2006 · € 204.–/€ 100.– mit Berechtigungsschein · ♿

Mittelstufe

Die Kurse der Mittelstufe 1 bis 3 bereiten schrittweise auf die Zentrale Mittelstufenprüfung, bzw. TestDaF vor.
Mittelstufe 1
Voraussetzungen: schriftlicher Einstufungstest oder Zertifikat Deutsch (Note: mindestens befriedigend oder besser)

Mittelstufe 1 (B1/B2)

Lehrbuch: em neu-Hauptkurs, Hueber-Verlag, Lektion 1-5

ab Ende November

Voranmeldung für Teilnehmer/innen der September-Kurse:
7. bis 9. November 2005
Neue Anmeldungen: ab Donnerstag, 10. November 2005

LN 8402 A **Am Hart**
Lothar Gärtner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · di bis fr 9.00 bis 12.15 Uhr · 29.11.2005 bis 31.1.2006 · € 204.–/€ 100.– mit Berechtigungsschein · ♿

Migrationsprogramme

Schneidern

Sie lernen unter Anleitung einer erfahrenen Schneidermeisterin die Grundfertigkeiten des Schneiderns. Dazu gehört das Zeichnen von Schnitten, das Maßnehmen, Anprobieren und das Nähen auf der Maschine. Sie können einen Rock, eine Bluse und eine Hose nach Ihren Maßen anfertigen. Natürlich sind Sie am Ende des Kurses keine perfekte Schneiderin, aber Sie sind doch in der Lage, einfache Stücke selbst zu nähen.

NN 310 **Am Hart**
Sündüs Melek Kursun · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 9 x mo 9.00 bis 12.00 Uhr · 17.10. bis 19.12.2005 · € 57.– (ermäßigte Kursgebühr) · 12 Plätze · ♿

Seniorenbildung im Stadtbereich Nord

PC-Wissen allgemein

Grundkenntnisse rund um Hard- und Software gehören auf jeden Fall dazu: beim Neueinstieg in die Computerwelt, zur besseren Orientierung am Markt, zum richtigen Umgang mit dem PC und zu Fragen der individuellen Nutzung. Schritt für Schritt gewinnen Sie an Kenntnis und Sicherheit dazu.

Aufräumen und abspecken – wozu? Für Teilnehmer/innen ab 60 Jahren

Es lohnt sich, von Zeit zu Zeit für Übersicht, Sicherheit und Erhalt der Speicherkapazität auf Ihrem PC zu sorgen ohne Schaden anzurichten: Einstellungen prüfen, Cookies und temporäre Dateien löschen, Spyware ausschalten, kostenlose Zubehör-Programme nutzen, Unnötiges entfernen – Verschwundenes wiederfinden ... Übung macht den Meister – und die Meisterin!

PN 2122 **Am Hart**
Doris Gmach · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x mi 14.00 bis 16.30 Uhr · 7.12. und 14.12.2005 · € 36.– · ♿+ 🔨

Computer Grundkurs 1
Für Teilnehmer/innen ab 60 Jahren

Grundwissen und Grundbegriffe rund um den Computer: Einstieg in Windows-Fenstertechnik, Tastatur und Maus, Startprogramm, Speichern und Verwalten von Ordnern und Dateien, erste Erfahrungen mit Textverarbeitung. Wir arbeiten in kleiner Gruppe zusammen, haben viel Spaß, wenig Stress und immer Zeit zum Üben und Wiederholen.

PN 2131 **Am Hart**
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 6 x do 13.30 bis 16.30 Uhr · 29.9. bis 10.11.2005 · € 131.– · Lehrbuch € 10.– · ♿ · 🖐

Computer Grundkurs 2
Für Teilnehmer/innen ab 60 Jahren

Wiederholung und Vertiefung der Grundfunktionen des Speicherns und Verwaltens von Dateien und Ordnern. Arbeit mit dem Textverarbeitungsprogramm Word: Texteingabe, Formatieren und Drucken sowie Sonderfunktionen, die Ihnen am Herzen liegen (bei Bedarf mit Ausflug ins Internet). Wir lernen in kleiner Gruppe mit Zeit zum Fragen, Üben, Wiederholen und Entspannen. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse, Umgang mit der Maus. Das Lehrbuch des Grundkurses wird weiterverwendet.

PN 2135 **Am Hart**
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 5 x do 13.30 bis 16.30 Uhr · 17.11. bis 15.12.2005 · € 110.– · ♿ · 🖐

Computer Aufbaukurs
Für Teilnehmer/innen ab 60 Jahren

Sicherheitstraining für die Grundfunktionen des Speicherns und der Dateienverwaltung, Erweiterung der Kenntnisse im Textverarbeitungsprogramm Word, Bedienung von Sonderfunktionen, Einbinden von Tabellen, Grafiken und Bildern (mit Ausflug ins Internet), Probleme aus der Praxis.

PN 2137 **Am Hart**
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x do 13.30 bis 16.30 Uhr · 12.1. bis 2.2.2006 · € 88.– · Zuzüglich Lehrbuch bei Bedarf · ♿ · 🖐

Internet Grundlagenkurs
Für Teilnehmer/innen ab 60 Jahren

Als Internet-Neueinsteiger erschließen Sie sich in diesem Kurs die vielfältigen Möglichkeiten der weltweiten Kommunikation: surfen – mailen – recherchieren und Newsgroups nutzen.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

PN 2151 **Am Hart**
Petra Ambros · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 7 x fr 14.00 bis 17.00 Uhr · 30.9. bis 18.11.2005 · € 154.– · ♿ · 🖐

PN 2152 **Am Hart**
Petra Ambros · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 7 x fr 14.00 bis 17.00 Uhr · 2.12.2005 bis 3.2.2006 · € 154.– · ♿ · 🖐

Internet Grundkurs
Für Teilnehmer/innen ab 60 Jahren

Spazieren Sie in entspannter Atmosphäre mit Zeit und Muße durch die bunte Welt des Internet. Sie lernen, im World Wide Web (www) zu surfen, zu Ihren Interessensgebieten zu finden und den elektronischen Briefkasten E-Mail zu bedienen. Voraussetzungen: PC-Erfahrung mit Maus und Tastatur.

PN 2153 **Am Hart**
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x di 13.30 bis 16.30 Uhr · 22.11. bis 13.12.2005 · € 88.– · Zuzüglich Lehrbuch bei Bedarf · ♿ · 🖐

Internet Aufbaukurs
Für Teilnehmer/innen ab 60 Jahren

Möchten Sie mehr übers Internet wissen und mehr ausprobieren können? Neben Wiederholung und Vertiefung gehören zu den Schwerpunktthemen dieses Kurses: Wer suchet, der findet – Portale, Datenbanken, Suchmaschinen, Kataloge. Guter Rat muss nicht teuer sein – Newsgroups und Schwarze Bretter. Günstig und sicher einkaufen im Internet.

PN 2156 **Am Hart**
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x di 13.30 bis 16.30 Uhr · 10.1. bis 31.1.2006 · € 88.– · Zuzüglich Lehrbuch bei Bedarf · ♿ · 🖐

Tabellen und Kalkulationen mit Excel
Für Teilnehmer/innen ab 60 Jahren

Eine praktische und flexible Hilfe bei der Führung eines Haushaltsbuchs, der Reise- oder Vereinskasse, für Rechnungen, Abrechnungen, Archivlisten usw. ist Excel: genauer und übersichtlicher geht es kaum. Auch kleine Statistiken in Form von farbigen Säulen oder Kurven sind leicht zu erstellen. Addieren, Multiplizieren usw. gehört selbstverständlich dazu.

PN 2162 **Am Hart**
Birgit Pickel · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x mi 14.00 bis 16.30 Uhr · 11.1. bis 1.2.2006 · € 72.– · ♿ · 🖐

Homebanking
Für Teilnehmer/innen ab 60 Jahren

Sie lernen die Möglichkeiten und Vorteile von Homebanking per Internet sowie mögliche Sicherheitsrisiken kennen. Daneben bleibt Zeit für Fragen und sonstige Hürden der Internet-Nutzung und -Bedienung. Übung macht den Meister – und die Meisterin!

PN 2164 **Am Hart**
Doris Gmach · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x mi 14.00 bis 16.30 Uhr · 23.11. und 30.11.2005 · € 36.– · ♿ · 🖐

Literatur-Treff in der Mohr-Villa

Neugierde auf literarische Texte, Freude an der Lektüre und Interesse am anregenden Gespräch über Bücher machen unseren Kurs aus. Modernes und Klassisches, die kleine Erzählung – aber auch der große Roman finden Platz und Aufmerksamkeit. Unsere letzten beiden Themenbereiche waren englische und italienische Literatur. Der Themenschwerpunkt und die dazu passenden Bücher werden gemeinsam im Kurs ausgewählt.

PN 2256 **Freimann**
Gabriele Lotz M.A. · Mohr-Villa · Situlistr. 75 · 8 x mo 14.30 bis 16.00 Uhr · 10.10., 24.10., 7.11., 21.11., 5.12., 19.12.2005 und 9.1., 23.1.2006 · € 50.– · 🖐

Gesund und aktiv auch im Alter

Verbessern Sie Ihre Gesundheit durch leichte und gezielte Gymnastik – mit und ohne Musik.

PN 2449 **Freimann**
Christine Nitsch-Zens · Mohr-Villa · Situlistr. 75 · 15 x mo 9.30 bis 10.30 Uhr · 26.9.2005 bis 30.1.2006 · € 50.– · 🖐

PN 2450 **Freimann**
Christine Nitsch-Zens · Mohr-Villa · Situlistr. 75 · 15 x mo 10.30 bis 11.30 Uhr · 26.9.2005 bis 30.1.2006 · € 50.– · 🖐

Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung bedeutet: besser und achtsamer mit dem Körper umgehen. Dabei werden langsame und sanfte Bewegungen vorwiegend in der Rückenlage ausgeführt. Wo Schmerzen und Einschränkungen spürbar sind, gilt es selbst zu entscheiden was gut tut, und neue Bewegungsabläufe auszuprobieren. Denn das bewusste Erspüren feiner Unterschiede ermöglicht uns, eingeschliffene Muster zu erkennen, Alternativen zu finden und zu lernen, wie wir uns leichter, funktionaler, harmonischer und eleganter bewegen können. Bitte an bequeme, warme Kleidung denken und bei Bedarf eine Wolldecke mitbringen.

PN 2475 **Freimann**
Brigitte Walser · Mohr-Villa · Situlistr. 75 · 15 x do 16.00 bis 17.30 Uhr · 29.9.2005 bis 2.2.2006 · € 75.– ·

Qigong

Qigong beruht auf jahrtausende alten, aus China stammenden Gesundheits- und Heilungsübungen. Die leicht erlernbaren, harmonisch ausgeführten Bewegungen entspannen Körper, Geist und Seele. Qigong fördert das Körperbewusstsein und bewirkt die Stärkung von Muskulatur, Lebenskraft und Immunsystem sowie die Regulierung von Atmung und Kreislauf.
Bitte bequeme Kleidung und dicke warme Socken mitbringen.

PN 2484 **Freimann**
Gabriele Gaida · Mohr-Villa · Situlistr. 75 · 15 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 29.9.2005 bis 2.2.2006 · € 75.– ·

Refresh and polish up

No matter how good you think your English is, there are bound to be things you do not know. I won't promise you a rose garden, but with this course you will have a lot of fun improving it in the process.

PN 2556 **Freimann**
Inge Koch · Mohr-Villa · Situlistr. 75 · 15 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 26.9.2005 bis 30.1.2006 · € 95.– ·

Führung um das neue Allianz-Stadion

Münchens neues Fußballstadion in Fröttmaning ist fertig. Durch Schmiergeldvorwürfe ins Gerede gekommen, ist der Bau auch im Hinblick auf die gewaltigen Strukturveränderungen, denen der Münchner Norden gerade unterzogen wird, und den daraus folgenden verkehrsplanerischen Maßnahmen nicht unproblematisch. Hierzu gehören auch die Planungen zum Neubau des Kunstparks-Nord, die Neu-Erschließung der Parkstadt-Nord und des Geländes an der Domagkstraße, ebenso die angedachte Trasse des Transrapids über Feldmoching/Fröttmaning.
Bitte beachten Sie, dass die Führung nicht in das Stadion geht.

PN 3107 – Führung
Claudia Tausend, Stadträtin · Treffpunkt: U-Bahnhof Fröttmaning (U6), auf dem Bahnsteig stadtauswärts unter der Uhr · di 17.00 bis 18.30 Uhr · 25.10.2005 · Anmeldung erforderlich · € 3.– ·

Verschenken Sie doch einmal einen Volkshochschulkurs!
Mit einem Geschenkgutschein im Wert von € 25.– kann sich die oder der Beschenkte eine Veranstaltung der Münchner Volkshochschule aussuchen. Unsere Gutscheine erhalten Sie in der
Zentrale im Gasteig, Kellerstraße 6, 1. Stock,
Eingang Rosenheimer Straße 5,
sowie in den Stadtbereichen
Nord, Am Hart, Troppauer Straße 10
Ost, Giesing, Schlierseestraße 47
Süd, Harras, Albert-Roßhaupter-Straße 8
West, Pasing, Bäckerstraße 14
Weitere Auskünfte zu den Geschenkgutscheinen geben wir Ihnen gerne unter (0 89) 4 80 06 62 08.

Angebote für Menschen mit Behinderung
Auszug aus dem Programm

Die Sozialgesetzbücher

Zur Bewältigung der alltäglichen Probleme wie Finanzierung und Organisation von Pflege, Selbstbeteiligung bei Kassenleistungen, Sozialwohnungsantrag, Taxischeine, Schwerbehindertengesetz usw. findet zur praktischen Umsetzung eine begleitende und unterstützende Beratung statt. In fünf Einzelveranstaltungen werden verschiedene Themenkomplexe angesprochen. Die erste halbe Stunde jeder Veranstaltung ist für persönliche Probleme und Fragen reserviert. Über die neueste Verwaltungspraxis und Rechtsprechung wird dabei laufend informiert.
5. Okt.: Vorstellung der Sozialgesetzbücher
9. Nov.: Pflegeversicherung (SGB IX) und Behandlungspflege (SGB V)
7. Dez.: Hilfe zur Pflege und Eingliederungshilfe (SGB XII)
11. Jan.: Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung (SGB XII)
1. Feb.: Grundsicherung für Arbeitssuchende (SGB II)

QN 205 E **Schwabing Nord**
Ilse Polifka · Stiftung Pfennigparade · Clubraum 1 im Erdgeschoss · Barlachstr. 28b · 5 x mi 16.30 bis 18.00 Uhr · 5.10., 9.11., 7.12.2005, 11.1. und 1.2.2006 · € 15.– · 8 Plätze · ♿ · 🦻

Rollstuhl- und MVV-Training

Für alle Menschen mit Behinderung, denen im Umgang mit dem Rollstuhl noch die nötige Übung fehlt und die ihre Möglichkeiten, sich selbstständig zu bewegen, ausloten und verbessern möchten. Für alle Nichtbehinderten, die behinderten Menschen eine wirkungsvolle Hilfestellung geben wollen. Das Seminar vermittelt Grundkenntnisse im sicheren Umgang mit dem Rollstuhl – Bewältigung von Rolltreppen, Treppen und Fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

QN 210 **Schwabing Nord**
Natascha Belger/Gabriel Laszlo/Oswald Utz · Stiftung Pfennigparade · Clubraum 1 im Erdgeschoss · Barlachstr. 28b · fr 10.00 bis 16.00 Uhr · 14.10.2005 · € 15.– · 10 Plätze · ♿ · 🦻

Freizeit in München

München, die Stadt mit großem Freizeitwert – auch für Körperbehinderte? Wir besuchen kulturelle Veranstaltungen und Freizeitstätten und lernen, die dabei auftretenden Schwierigkeiten gemeinsam zu meistern. Für die Beförderung zum jeweiligen Treffpunkt muss selbst gesorgt werden.

QN 215 **Schwabing Nord**
Stefanie Gräter/Angelika Raum · Treffpunkt: Pasinger Fabrik, August-Exter-Str.1 · 6 x mi 19.00 bis 22.00 Uhr · Erstes Treffen am mi 12.10., 19.00 Uhr am Eingang der Pasinger Fabrik, weitere Treffen werden am ersten Kursabend verabredet · € 36.– · Anmeldung nur in der Barlachstraße 28a · 8 Plätze · ♿

Soul-Food – der Ernährungstreff für Menschen mit Behinderung

Ein Treffpunkt für alle, die erfahren möchten, wie genussvoll gesunde Ernährung sein kann. Es werden alte Essgewohnheiten unter die Lupe genommen und durch neue und gesündere Varianten ersetzt. Nach einer Einführung wird nach und nach gemeinsam ein gesunder und genussvoller Essens- und Verhaltensplan entwickelt. Essen soll Spaß machen! Motivation und Durchhalten ermöglicht Ihnen der regelmäßige Besuch unseres Soul-Food-Clubs!

QN 240 **Schwabing Nord**
Monika Cyron-Zimmer · Stiftung Pfennigparade · Clubraum 1 im Erdgeschoss · Barlachstr. 28b · 6 x fr 10.00 bis 11.30 Uhr · 7.10., 28.10, 25.11., 16.12.2005, 20.1. und 3.2.2006 · € 18.– · 8 Plätze · ♿ · 🦻

Angebote für Menschen mit Behinderung

Englisch – langsam und leicht gemacht

Für alle behinderten und nicht behinderten Menschen, die sich beim Lernen Zeit lassen wollen. Arbeitstempo und Anforderungen richten sich nach den individuellen Fähigkeiten der Teilnehmer/innen. Ziel des Unterrichts ist die Bewältigung von Alltags- und Reisesituationen. Sie lernen den Grundwortschatz, praktische Grammatik und die Aussprache, um sich ausdrücken und andere verstehen zu können. Außerdem gewinnen Sie einen Einblick in eine andere Kultur.

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

QN 323 **Schwabing Nord**
Joanne Morton · Anfänger/innen · Stiftung Pfennigparade · Raum 4.06, 4. Stock der Realschule · Barlachstr. 36a · 10 x do 15.00 bis 16.30 Uhr · 6.10. bis 15.12.2005 · € 30.– · 5 Plätze · ♿ · 🦻

Fortgeschrittene

QN 330 **Schwabing Nord**
Joanne Morton · Fortgeschrittene 1 · Stiftung Pfennigparade · Raum 4.06, 4. Stock der Realschule · Barlachstr. 36a · 10 x do 13.30 bis 15.00 Uhr · 6.10. bis 15.12.2005 · € 30.– · 5 Plätze · ♿ · 🦻

Wir machen Musik

Aufbau einer Rhythmusgruppe mit dem Ziel, Musiktheorie und Praxis zu verbinden.

QN 385 **Unterschleißheim**
Udo Kaiser · Verlagsbuchbinderei der Stiftung Pfennigparade · Lise-Meintner-Str.9 · 10 x di 15.00 bis 16.30 Uhr · 4.10. bis 13.12.2005 · € 30.– · 10 Plätze · ♿

Für blinde und sehbehinderte Menschen

Einführung in die Blindenschrift für sehende und blinde Menschen

Die Blindenschrift ist ein ideales Mittel der Kommunikation zwischen Blinden und Sehenden. Nicht immer kann die Tonbandkassette einen in Punktschrift geschriebenen Brief ersetzen. Der Kurs vermittelt die Grundbegriffe im Schreiben und Lesen dieser Sonderschrift, gibt einen Einblick in die Blindenkurzschrift und behandelt Themen, die von Allgemeininteresse für diese Behindertengruppe sind.

QN 550 **Unterschleißheim**
Ludwig Birngruber · Sehbehindertenzentrum Unterschleißheim · Raiffeisenstr. 25 · 10 x mo 16.00 bis 18.15 Uhr · 10.10. bis 19.12.2005 · € 45.– · 6 Plätze

Für gehörlose, ertaubte und schwerhörige Menschen

Führung durch die Allianz-Arena

Eines der größten Ereignisse in diesem Jahr in München ist die Eröffnung des neuen Fußballstadions in Fröttmaning.
Nicht nur wegen der Schmiergeldaffäre, wegen seiner Architektur berühmt, werden wir uns das Stadion aus der Nähe ansehen und einen Blick hinter die Kulissen werfen.

QN 625 – Führung **Fröttmaning**
N.N. · Treffpunkt: Besuchertreffpunkt · mo 16.30 bis 18.00 Uhr · 24.10.2005 · € 6.– · 12 Plätze

Mohr-Villa Freimann e. V.

Situlistaße. 73 und 75, 80939 München
Zu erreichen: U6, Haltestelle Freimann (ca. 10 Minuten Fußweg)

Anmeldung
Für die Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule, die in der Mohr-Villa stattfinden, können Sie sich ebenfalls telefonisch im Stadtbereich Nord unter Telefon (089) 318 115 318 anmelden (siehe auch „Anmelden und teilnehmen", Seite 4).

Tanzen und Musizieren

Meditative Kreistänze und Folklore
Anfänger/innen mit Grundkenntnissen
14 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2005 bis 1.2.2006 · € 89.–;
siehe Seite 45, EN 3096

Percussion – Djembe: Guinea, Mali
Grundstufe
sa 11.00 bis 15.30 Uhr · 8.10.2005 · € 35.–; siehe Seite 44, EN 2666

„Oh Happy Day" – Gospels und Spirituals
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
sa 14.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr (jeweils mit einer halben Stunde Pause) · 19./20.11.2005 · € 30.–; siehe Seite 40, EN 2106

Anfänger/innen mit Grundkenntnissen
sa 14.00 bis 18.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr (jeweils mit einer halben Stunde Pause) · 21./22.1.2006 · € 30.–; siehe Seite 40, EN 2108

Atelierkunst

Mosaik
sa/so 10.00 bis 18.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 12./13.11.2005 · Nachbearbeitung: fr 20.00 bis 21.30 Uhr · 18.11.2005 · € 82.– · Materialgeld (ca. € 25.–) ist im Kurs zu zahlen; siehe Seite 60, EN 7188

Winterlandschaft in Aquarell
sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 10./11.12.2005 · € 63.–; siehe Seite 57, EN 6760

Vom Naturalismus zur Abstraktion
sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr (jeweils mit einer Stunde Pause) · 14./15.1.2006 · € 63.–; siehe Seite 57, EN 6765

Programm in der Mohr-Villa

Entspannung, Gymnastik

Eingangsstufe – Die Bausteine des klassischen Hatha-Yoga
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
13 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2005 bis 26.1.2006 · € 75.–;
siehe Seite 84, FN 2024

Callanetics – Bewegung für Fitness und Schönheit
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
15 x mi 18.00 bis 18.45 Uhr · 5.10.2005 bis 8.2.2006 · € 37.–;
siehe Seite 89, FN 3326

Seniorenbildung

Anmeldung auch in der Römerstraße 14 Rgb, 80801 München,
Telefon (0 89) 33 72 72 möglich

Literatur-Treff
8 x mo 14.30 bis 16.00 Uhr · 10.10., 24.10., 7.11., 21.11., 5.12., 19.12.2005 und 9.1., 23.1.2006 · € 50.–; siehe Seite 138, PN 2256

Englisch
Refresh and polish up
15 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 26.9.2005 bis 30.1.2006 · € 95.–;
siehe Seite 139, PN 2556

Feldenkrais
15 x do 16.00 bis 17.30 Uhr · 29.9.2005 bis 2.2.2006 · € 75.–;
siehe Seite 139, PN 2475

Qigong
15 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 29.9.2005 bis 2.2.2006 · € 75.–;
siehe Seite 139, PN 2484

Gesund und aktiv auch im Alter
15 x mo 9.30 bis 10.30 Uhr · 26.9.2005 bis 30.1.2006 · € 50.–;
siehe Seite 138, PN 2449
15 x mo 10.30 bis 11.30 Uhr · 26.9.2005 bis 30.1.2006 · € 50.–;
siehe Seite 138, PN 2450

Kooperationspartner

Milbertshofen: Ateliers in der Werkhalle
Die Münchner Volkshochschule verfügt über großzügig gestaltete Ateliers. Sie befinden sich in einer ehemaligen Werkhalle, die sorgfältig renoviert und – entsprechend den besonderen Erfordernissen der einzelnen Werkbereiche – umgestaltet wurde, ohne die ursprüngliche Substanz einzubüßen. Ein begrünter Innenhof und künstlerisch tätige Nachbarn sorgen für die entsprechend kreative Atmosphäre.
Adresse: Ateliers in der Werkhalle, Frohschammerstraße 14 A, 80807 München.
Die Ateliers sind mit dem MVV gut zu erreichen:
U2/U8 Milbertshofen, U3 Petuelring
Nähere Informationen, Telefon (0 89) 44 47 80-20/22.

Kulturvereine

Im Norden Münchens gibt es sechs Kulturvereine, und zwar den Kulturverein Alte Heide, Freimann, „Freundinnen und Freunde Milbertshofens", Trägerverein „Kulturhaus Milbertshofen", Moosach „Die Linie 1" und Olympiadorf – forum 2.
Sie haben sich zum Ziel gesetzt, das kulturelle Leben in den Stadtteilen zu fördern, die kulturelle Angebotslage attraktiver zu machen, die Freizeitmöglichkeiten der Bürger/innen zu erweitern und Eigeninitiativen und neue Formen der kulturellen Betätigung der Bevölkerung zu fördern. Die Identifikation der Bürger/innen mit ihrem Stadtteil soll erhöht, soziale Beziehungen und Geselligkeit gepflegt, gemeinsam sollen Erinnerungen wachgerufen und Gedanken über die Zukunft des Münchner Nordens gemacht werden. Mitglieder können alle werden, die aktiv den Zweck des Kulturvereins unterstützen.
Das neue „Kulturhaus Milbertshofen", für das die Bürgerinnen und Bürger Milbertshofens und der Bezirksausschuss Jahrzehnte gerungen haben, wird im Herbst 2005 eröffnet. Die Geschäftsführung ist bis zur Eröffnung im Stadtteilladen K45, Knorrstraße 45,
Telefon (0 89) 35 06 36 39 erreichbar.
Nähere Auskünfte
Für den Kulturverein Alte Heide: Telefon (0 89) 36 23 35
Für den Kulturverein „Freundinnen und Freunde Milbertshofens":
Telefon (0 89) 3 51 42 77
Für den Trägerverein „Kulturhaus Milbertshofen":
Telefon (0 89) 35 06 36 39
Für den Kulturverein Freimann: Telefon (0 89)3 23 33 42
Für den Kulturverein Moosach „Die Linie": Telefon (0 89)1 40 32 77
Für den Kulturverein Olympiadorf – forum 2:
Telefon (0 89) 3 51 37 80

Die Stadtbibliotheken im Münchner Norden

Stadtbibliothek Harthof, Parlerstraße 74
80937 München, Telefon (0 89) 55 05 98 80
Stadtbibliothek Hasenbergl, Blodigstraße 8
80933 München, Telefon (0 89) 3 13 22 70
Stadtbibliothek Milbertshofen, Schleißheimer Straße 340
80809 München, Telefon (0 89) 3 56 92 09
Stadtbibliothek Moosach, Hanauer Straße 61a
80992 München, Telefon (0 89) 1 40 13 29

Anmeldung, Ausleihe, individuelle Beratung
Mo, Di 10.00 bis 19.00 Uhr
Mi 14.00 bis 19.00 Uhr
Do, Fr 10.00 bis 19.00 Uhr

Kooperationspartner

Angrenzende Volkshochschulen

Für die Gemeinden Garching, Ismaning, Unterföhring
und Unterschleißheim
Das Gesamtprogramm wird auf Anforderung zugeschickt.
Postanschrift: Haus der Erwachsenenbildung
Bürgermeister-Wagner-Straße 3, 85748 Garching
Telefon (0 89) 55 05 17-0
Für den Landkreis Freising
Gemeinschaftsprogramm erhältlich auf Anfrage:
Kammergasse 12, 85354 Freising, Telefon (0 81 61) 4 90 70
Fronängerstraße 6, 85368 Moosburg, Telefon (0 87 61) 50 60
Für die Gemeinde Karlsfeld
Krenmossstraße 46, 85757 Karlsfeld, Telefon (0 81 31) 90 09 40

Stadtteilarbeit e. V.

Geschäftsstelle: Hanselmannstraße 31, 80809 München,
Telefon (0 89) 3 59 59 47, Telefax (0 89) 3 59 59 48
Der Verein „Stadtteilarbeit e. V." besteht seit 1984. Zweck des Vereins ist insbesondere die stadtteilbezogene Förderung und Durchführung sozialpädagogischer und erwachsenenbildnerischer Arbeit mit dem Ziel eines besseren Zusammenlebens von deutschen und nichtdeutschen Bürger(inne)n in Milbertshofen. Diesen Zweck verfolgt er vor allem in seinen interkulturellen Einrichtungen und Projekten.

Stadtteilzentrum Milbertshofen
Alter St.-Georgs-Platz 4, 80809 München
Telefon (0 89) 3 51 23 54, Telefax (0 89) 3 54 46 40

Förderung von Kindern, Teenies und Jugendlichen durch gruppenbezogene, freizeitpädagogische und kulturelle Angebote, Jugendberatung
Schülerförderung – Telefon (0 89) 3 51 81 13
Hausaufgabenhilfen und Freizeitangebote für Schüler/innen
Fraueninitiative Milbertshofen e. V. – Telefon (0 89) 3 54 37 57
Verschiedene Gruppen, Kurse und Treffmöglichkeiten sowie Beratungsangebote für deutsche und nichtdeutsche Frauen

Milbertshofener Kinder- und Jugendland
Hanselmannstraße 31, 80809 München
Telefon (0 89) 3 59 85 55, Telefax (0 89) 3 59 59 48
Schülerkiste – Telefon (0 89) 35 65 18 26
Hausaufgabenhilfen und Freizeitangebote für Schüler/innen
Jugendwerkhalle – Telefon (0 89) 35 66 33 50
Projektorientierte Förderung von Teenies und Jugendlichen
Eltern-Kind-Arbeit – Telefon (0 89) 3 59 85 55
Eltern/Kind- und Spielgruppen, Alleinerziehenden-Treff, Sozialtherapeutische Beratung
Nachbarschaftswerkstatt – Telefon (0 89) 35 66 33 80
Angeleitetes Schreinern für interessierte Kinder, Jugendliche und Erwachsene aus der Nachbarschaft

Milbertshofener Kindervilla
Hanselmannstraße 35, 80809 München
Telefon (0 89) 3 50 78 65, Telefax (0 89) 35 37 99 57
Kinderkrippe und Kindergarten gemeinsam in einem Haus als Kooperationseinrichtung

Beratungsdienst Georgenschwaigstraße für Deutsche und Ausländer/innen in Milbertshofen
Georgenschwaigstraße 27, 80807 München
Telefon (0 89) 35 65 15 03, Telefax (0 89) 35 65 17 49
Beratungs- und therapeutische Angebote in sieben verschiedenen Sprachen

Beratungsstelle Wohnen
Korbinianplatz 15 a, 80807 München
Telefon (0 89) 35 70 43-0, Telefax (0 89) 35 70 43-29
Beratung und Unterstützung, Hilfen bei häuslicher Rehabilitation.

Kooperationspartner

Alten- und Service-Zentrum Milbertshofen

Schleißheimer Straße 378, 80809 München
Telefon (0 89) 3 51 14 77
Öffnungszeiten: mo bis do 9.00 bis 17.00 Uhr,
Fr 9.00 bis 15.30 Uhr
Bürosprechzeiten: mo bis fr 10.00 bis 12.00 Uhr
Das tägliche Kursangebot erfahren Sie unter der obigen Telefonnummer. Die Gruppen und Kurse des ASZ sind für die Besucher/innen aus dem Stadtteil offen. Neue Teilnehmer/innen können jederzeit einsteigen. Machen Sie mit!

„Soziale Stadt" – Programm der Landeshauptstadt in den Stadtteilen Hasenbergl und Milbertshofen

Seit 1999 beteiligt sich die Stadt München an dem Bund-Länder-Programm „Soziale Stadt". Ziel ist, Stadtteile mit besonderem Entwicklungsbedarf zu fördern. Dabei ist besonders wichtig, gemeinsam mit den Bürgerinnen und Bürgern die Zukunft des Stadtteils zu gestalten, seine städtebauliche, bauliche, soziale, kulturelle, ökonomische und ökologische Struktur auf Dauer zu verbessern.
Das Sanierungsgebiet Hasenbergl wurde als erster Münchner Stadtteil in das Programm Soziale Stadt aufgenommen, ihm folgte das Sanierungsgebiet Milbertshofen. Eine Koordinierungsgruppe, die sich aus Vertreterinnen und Vertretern des Bezirksausschusses, der wichtigsten örtlichen Einrichtungen und Initiativen und mehreren städtischen Referaten (Planung, Soziales, Gesundheit und Umwelt, Arbeit und Wirtschaft, Schule, Gartenbau) zusammensetzt, begleitet im Hasenbergl und in Milbertshofen das Programm und bereitet die Entscheidungen der politischen Gremien vor. Diese Koordinierungsgruppe verwaltet in eigener Entscheidung ein Budget, das für die Umsetzung kleinerer Maßnahmen zur Verfügung steht.
Als Anlaufstelle für die Bürgerinnen und Bürger gibt es im Hasenbergl und in Milbertshofen je ein Stadtteilbüro mit der Quartierskoordination als Ansprechpartner. Dort werden Ideen und Vorschläge der Bewohnerinnen und Bewohner für die zukünftige Gestaltung des Stadtviertels, Verbesserungen der Infrastruktur und der Lebensqualität gesammelt und auch Arbeitsgruppen zur Weiterbearbeitung und Umsetzung der Projekte gebildet.

Stadtteilbüro Hasenbergl
Linkstraße 56, 80933 München
Telefon (0 89) 31 28 76 40, Telefax (0 89) 31 28 76 41
E-Mail: stadtteilbuero.hasenbergl@t-online.de
Ansprechpartner: Dr. Ernst Friedrich, Patricia Galea, Belinda Kammerer, Michael Kunze
Öffnungszeiten: mo und fr 9.00 bis 11.00 Uhr, mi und do 16.00 bis 19.00 Uhr

Stadtteilladen K 45 Milbertshofen
Knorrstraße 45, 80807 München
Telefon (0 89) 35 06 36 21, Telefax (0 89) 35 06 36 55
E-Mail: k45.stadtteilladen@web.de
Ansprechpartner: Claudia Eser-Schuberth

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung und Bezahlung

Sie können sich für unsere Kurse persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden. Natürlich können dies auch Angehörige oder Bekannte für Sie erledigen. Die Kursgebühr bezahlen Sie entweder bar, mit EC-Karte oder per Lastschrift. Bei telefonischer, schriftlicher und online Anmeldung ist nur das Lastschriftverfahren möglich. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge verbucht. Haben Sie einen Kurs telefonisch, schriftlich oder online belegt, sind Sie zur Zahlung der Kurs- und Servicegebühren (siehe Punkt „Servicegebühren" auf der gegenüberliegenden Seite) verpflichtet.

Möchten Sie vorerst nur eine Teilzahlung leisten, ist dies bei einer Kursdauer von mindestens acht Wochen und einer Kursgebühr ab € 250.– unter Vorlage des Personalausweises möglich. Sie zahlen bei Anmeldung 50 Prozent des Gesamtbetrags und begleichen den Restbetrag innerhalb eines Monats nach Kursbeginn. Bei Zahlungsverzug gelten die gesetzlichen Bestimmungen.

Anmeldekarte
Der Besuch eines Kurses ist nur mit einer gültigen Anmeldekarte möglich, die für Kontrollen immer mitzuführen ist. Die Karte gilt für das auf ihr angegebene Semester und den dort bezeichneten Kurs. Bitte beachten Sie, dass die Karte nicht übertragbar ist und bis zum Ende des Kurses für eventuelle Rückerstattungen aufgehoben werden muss. Haben Sie eine Ihnen zustehende Ermäßigung bei der Anmeldung nicht in Anspruch genommen, können Sie dies unter Vorlage der quittierten Anmeldekarte und der entsprechenden Nachweise persönlich bei den Anmeldestellen bis zum Kursende nachholen.

Rücktritt durch Teilnehmer/in
Die Kursgebühr erhalten Sie abzüglich der unten genannten Gebühren zurück,

1. wenn Sie spätestens vor dem dritten Kurstermin schriftlich oder persönlich bei einer der Anmeldestellen unter Rückgabe der Anmeldekarte erklären, dass Sie von einem Kurs zurücktreten wollen;

2. wenn Sie sich bei Kursen mit weniger als vier Terminen spätestens sieben Tage vor Veranstaltungsbeginn unter Rückgabe der Anmeldekarte abmelden. Bei schriftlichem Rücktritt ist für die Wahrung der Frist der Eingang der Rücktrittserklärung bei der MVHS maßgeblich.

Bei Rücktritt werden zehn Prozent der vollen Kursgebühr, mindestens jedoch € 2.50 und maximal € 25.–, als Verwaltungsgebühr und die Gebühren für die bereits durchgeführten Termine einbehalten. Umbuchungen (Rücktritt und gleichzeitige Neuanmeldung) werden bei gleicher Gebührenhöhe ohne Verwaltungsgebühren durchgeführt. Eine telefonische Umbuchung ist leider nicht möglich.

Rücktritt durch Münchner Volkshochschule
Kurse kommen nicht zustande und können von der Münchner Volkshochschule abgesagt werden,

1. wenn die/der Kursleiter/in ausfällt;
2. wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

In diesen Fällen zahlen wir Ihnen die Kursgebühr gegen Rückgabe der Anmeldekarte zurück, allerdings mit der Einschränkung, dass Sie Ihre Ansprüche während des laufenden Semesters schriftlich oder persönlich bei den Anmeldestellen geltend machen müssen.
Weitergehende Ansprüche können wir leider nicht berücksichtigen.

Kürzung der Kursdauer
Kurse, die vor dem dritten Kurstermin nicht die geforderten Mindestteilnehmerzahlen erreicht haben, werden gekürzt durchgeführt. Teilnehmer/innen, die damit nicht einverstanden sind, erhalten die volle Kursgebühr zurück. Die Kürzung erfolgt selbstverständlich unter Beachtung und Beibehaltung der geplanten Inhalte und Gesamtkonzeption.

Reisen
Die Münchner Volkshochschule veranstaltet keine Reisen. Sollte die Münchner Volkshochschule gelegentlich als Vermittler auftreten, so sind in jedem Fall die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Reiseveranstalters zu beachten.

Allgemeine Geschäftsbedingungen Wichtige Hinweise

Urheberschutz
Aus urheberrechtlichen Gründen müssen wir Sie darauf hinweisen, dass Fotografieren, Filmen und Mitschneiden auf Band in den Veranstaltungen nicht gestattet sind. Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule auf keine Weise vervielfältigt werden.

Leistungsumfang
Was Sie von den Kursen der Münchner Volkshochschule inhaltlich erwarten dürfen, ergibt sich aus der Kursbeschreibung des Programms.

Kurse mit Computernutzung
Bei allen Kursen, in denen Computer zum Einsatz kommen, müssen wir die Teilnahme von der Unterzeichnung einer gesonderten Vereinbarung über die Nutzung des Computers abhängig machen. Diese Vereinbarung wird zu Beginn des Kurses zwischen MVHS und Teilnehmer/in abgeschlossen. Mündliche Nebenabreden und Zusagen haben keine Gültigkeit. Unsere Kursleiter/innen sind nicht zur Änderung der Vertragsbedingungen berechtigt.

Haftung
Die Haftung der Münchner Volkshochschule beschränkt sich auf Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz seitens der MVHS oder ihrer Ausführungsorgane vorliegen. Die Teilnehmer/innen sind verpflichtet, im Falle einer Störung oder eines Unglücksfalles alles Zumutbare zu tun, um zu einer Behebung der Störung beizutragen oder aber entstehende Schäden möglichst gering zu halten.

Gültigkeit
Sollten Bestimmungen des Vertragswerkes ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

Was sollten Sie noch wissen?

Beratung und Einstufung
Vor der Anmeldung haben Sie Gelegenheit, sich in unseren Fachabteilungen beraten zu lassen. Bei besonders gekennzeichneten Kursen ist eine vorherige Beratung und Einstufung vorgeschrieben. Beachten Sie bitte, dass Probehören nicht möglich ist.

Ermäßigung
Besitzer eines Münchenpasses (Ausgabestellen sind die Sozialämter in München) erhalten 40 Prozent Ermäßigung;

Besitzer eines Freizeitpasses (Ausgabestelle ist das Landratsamt München) sowie
Schüler/innen, Student(inn)en, Auszubildende, Praktikant(inn)en und Zivildienstleistende (FsJ) bis einschließlich 26 Jahren erhalten 20 Prozent Ermäßigung;

Schwerbehinderte ab einem Behinderungsgrad von 80 Prozent erhalten ebenso 20 Prozent Ermäßigung. Sollte die Ermäßigung bei der Anmeldung nicht in Anspruch genommen worden sein, so kann dies bis Ende des Kurses schriftlich nachgeholt werden (siehe unten, nachträgliche Ermäßigung). Begleitpersonen müssen nicht angemeldet werden. Die Berechtigung muss lediglich zu Beginn des Kurses direkt bei der Dozentin/beim Dozenten durch das Merkzeichen B im Schwerbehindertenausweis nachgewiesen werden.

Darüber hinaus besteht selbstverständlich bei sozialen Härtefällen die Möglichkeit einer Ermäßigung.

Für Veranstaltungen in Haus Buchenried können wir 25 Prozent Ermäßigung gewähren.

Haben Sie eine Ihnen zustehende Ermäßigung bei der Anmeldung nicht in Anspruch genommen, können Sie dies unter Vorlage der quittierten Anmeldekarte und der entsprechenden Nachweise persönlich bei den Anmeldestellen bis zum Kursende nachholen.

Diese Ermäßigungsrichtlinien gelten in der Regel für alle Kurse über € 20.–.

Wichtige Hinweise

Servicegebühren
Bei telefonischer und schriftlicher Anmeldung, bei Online-Anmeldung, bei Buchung über die Warteliste und bei persönlicher Anmeldung mit Lastschriftverfahren wird ein Betrag von € 1.– je Buchung erhoben.

Materialgeld
Unsere Kursleiter/innen besorgen das für den jeweiligen Kurs erforderliche Material (keine Lehrbücher) in eigenem Namen und auf eigene Rechnung. Das Materialgeld hierfür wird im Kurs eingesammelt. Bitte richten Sie auch Ihre Reklamationen bezüglich des Materials an die Kursleiter/innen. Es ist empfehlenswert, mit der Beschaffung von Unterrichtsmaterial und Lehrbüchern so lange zu warten, bis feststeht, dass Ihr Kurs auch tatsächlich stattfindet.

Teilnehmer-Nummer
Falls Sie bereits eine Teilnehmer-Nummer haben, notieren Sie diese bitte auf Ihrer Anmeldekarte. Sie helfen damit, lange Wartezeiten bei der persönlichen Anmeldung zu vermeiden.

Werbung und Verkauf
Wir weisen Sie darauf hin, dass es in den Kursen der Münchner Volkshochschule grundsätzlich untersagt ist, Werbung für Produkte und Dienstleistungen Dritter zu betreiben und Waren jeglicher Art gewerblich und gegen Bezahlung anzubieten. Sie als Teilnehmer/-innen sind in keiner Weise verpflichtet, irgendwelche Waren zu erwerben. Wir möchten Sie vielmehr bitten, bei Missachtung dieser Regelung umgehend die MVHS zu informieren.

Ein Angebot für Erwachsene
Die Münchner Volkshochschule ist eine Institution, die grundsätzlich dem Auftrag der Erwachsenenbildung verpflichtet ist. Wir bitten Sie daher um Verständnis, dass Kinder und Jugendliche unter 15 Jahren an Veranstaltungen und Kursen nur dann teilnehmen können, wenn dies aus der Kursankündigung ausdrücklich hervorgeht.

Kinderbetreuung
Für Veranstaltungen, bei denen Sie das Zeichen finden, bietet die Münchner Volkshochschule Kinderbetreuung an. Ihre Kinder im Alter von zwei bis sechs Jahren werden von erfahrenem Personal fachgerecht und liebevoll betreut. Soll sich Ihr Kind bei uns über einen längeren Zeitraum aufhalten, z. B. wenn Sie einen Intensivkurs oder Veranstaltungen der Abteilung „Grundbildung und Schulabschlüsse" besuchen, muss es bereits die Kindergartenreife besitzen. Gern klären wir in einem Gespräch, ob vor Kursbeginn ein Schnupperbesuch mit dem Kind bei uns sinnvoll wäre.
Um uns die Planung zu erleichtern, bitten wir um frühzeitige Anmeldung. Kinderbetreuung finden Sie an folgenden Unterrichtsorten:

Innenstadt
Lindwurmstraße 127 Rgb, Telefon (0 89) 72 10 06-12:
Kursteilnehmer/innen vom Gasteig können die Kinderbetreuung in der Lindwurmstraße 127 Rgb auf Anfrage in Anspruch nehmen.

Für die Unterrichtsorte Schwanthalerstraße 2 sowie Landwehrstraße 46 steht Ihnen die Kinderbetreuung in der Lindwurmstraße 127 Rgb zur Verfügung.

Stadtbereich Süd
Stadtbereichszentrum am Harras, Albert-Roßhaupter-Straße 8
Telefon (0 89) 74 74 85 19

Außenstelle Fürstenried Ost, Forstenrieder Allee 61
Telefon (0 89) 75 99 99 33

Außenstelle Neuhausen, Schulstraße 5, Telefon (0 89) 1 67 53 41

Rollstuhlgerechte Volkshochschule
Für Rollstuhlfahrer/innen räumlich geeignete Kurse sind im Programm mit dem Zeichen versehen. Wir sind jedoch bemüht, auch bei den übrigen Angeboten die Voraussetzungen für die Teilnahme von Rollstuhlfahrer(inne)n zu schaffen.